



## عوارض انخفاض الفيتامين ب في الجسم

لن تؤدي أعضاء جسمك وظائفها بشكل سليم إذا ما نقص الجسم أي من المغذيات أو الفيتامينات التي يحتاجها وستظهر على الإنسان أعراض لم يشهدها من قبل. وفي هذا السياق، هل تعلمين ما الذي قد تشعرين به إذا ما افتقد جسمك للفيتامين «ب»؟

قبل أن نخبرك بالأعراض التي ستصيبك عند التعرض لنقص هذا الفيتامين، لا بد من أن نخبرك أن جسمك يحتاج لما يعرف بـ «الفيتامين ب المركب» وهو مجموعة فيتامينات تتألف من فيتامين ب 1، ب 2، ب 3، ب 5، ب 6، ب 7، ب 9، وب 12.

ولأن المشاكل الصحية التي تواجهون قد تكون ناجمة من نقص في أحد هذه الفيتامينات، سنقدم إليكم أعراض نقص فيتامين ب!

إذا كنتم تعانيون من المشاكل الجلدية التي تتمثل بجفاف الجلد أو التهابه، تشققات في زوايا الشفاه، وظهور الكدمات فقد يكون السبب نقص «الفيتامين ب المركب» وذلك لأن سلامة صحة البشرة تعتمد على عدد من فيتامينات هذه المجموعة.

وعند الشعور بالتعب، بإمكانكم إلقاء اللوم أيضاً على نقص الفيتامين «ب» في الجسم فهو كفيل بالتسبب لكم بضعف العضلات، آلام المفاصل، الخدر في الأصابع والصداع.

ولن يكون تأثير تراجع نسبة هذا الفيتامين سلبياً على الصحة الجسدية فحسب، إذ سيؤثر نقصه أيضاً على الصحة النفسية، أي أنه قد يسبب الارق، التوتر، والقلق.

إذا ما شعرت بأن هذه الأعراض تنطبق على حالتكم الصحية فمن الضروري زيارة الطبيب ليشتخ الحالة ويساعد في علاج المشكلة. فيتامين ب مفيد جداً لأصحاب المهن الشاقة أو من يبذلون مجهود بدني وجسدي يستلزم قوة عضلية.

ينصح خبراء التغذية الحوامل بتناول فيتامين ب وهو مهم أيضاً للأطفال لتغذيتهم وزيادة وزنهم خصوصاً الأطفال ذوي الشهية الضعيفة.

## الضحك ينشط خلايا الدماغ

نشرت صحيفة «دايلي ميل» البريطانية تقريراً حول تجربة علمية أجراها باحثون في جامعة كيمبريدج، استنتجوا من خلالها أن الضحك ينشط خلايا الدماغ، وأنه كلما كانت النكتة أو الدعابة مثيرة للضحك أكثر بالنسبة للمتلقين، كلما نشطت الخلايا العصبية التي تعرف بـ «مراكز المكافأة» في الدماغ، مما يؤدي إلى شعور الإنسان بفرح وسرور يجعلان من وجهه مشرقاً، بحسب ما جاء في الصحيفة.

وتمثلت التجربة بتصوير أدمغة متطوعين بهدف مقارنة ردود أفعالهم حين يسمعون كلاماً عادياً ونكتاً أو عبارات مثيرة للضحك، فخلصت إلى النتيجة التي أعلن عنها في تقرير صادر عن القائمين على التجربة، جاء فيه أيضاً أن قوة رد فعل الشخص تقاس بمدى اعتبار النكتة مضحكة. وبحسب الدكتور مات ديفيز المشرف على التجربة فإن نشاط الدماغ يختلف إذا ما كانت النكتة تعتمد مبنية على التلاعب بالكلمات، إذ تتحرك مناطق معينة في الدماغ تعمل على تحليل الكلمات.

ورأى ديفيز في نتيجة التجربة إمكانية تسهيل التواصل مع المرضى الذين يعانون إصابات في الدماغ، وكذلك مساعدة الأشخاص الذين واجهوا صدمات عاطفية في حياتهم، وفي الشأن ذاته كان علماء بريطانيون أيضاً من جامعة ليدز قد أعلنوا أن الضحك يساهم بعلاج قرحة السقاف، ويجمع الكثير من العلماء على أن الراحة النفسية والرعاية الطبية الجيدة والضحك أفضل للإنسان الذي يواجه متاعب صحية من العلاج بالتقنيات الحديثة.



## المؤتمر الحادي والعشرين للجمعية اللبنانية لتقدم العلوم:

### «آفاق ٢٠٢٠ التقدم في العلوم والتكنولوجيا»

الجمعية بالتعاون مع جامعة القديس يوسف والمجلس الوطني للأبحاث العلمية، تحت عنوان «آفاق ٢٠٢٠: التقدم في العلوم والتكنولوجيا». سبقت المؤتمر في ١٥ نيسان ويمتد حتى ١٧ منه في جامعة القديس يوسف - كلية الطب والعلوم الإنسانية - طريق المتحف.

يُعتبر هذا المؤتمر مساحة تلاق بين الباحثين ليقدموا آخر ما توصلوا إليه في أبحاثهم العلمية فيناقشون ضمن حلقات حوار تشمل الميادين التالية: البيولوجية، الطبية، الصحية، الكيمياء والفيزياء النظرية والتطبيقية، سلامة الغذاء، البيئة، العلوم الزراعية، الحساب، المعلوماتية، الهندسة المدنية والمعمارية، العلوم الاجتماعية والإنسانية، العلوم التجارية وإدارة الأعمال والعلوم التربوية.

تشارك في المؤتمر هذه السنة الوزارات التالية: التربية والتعليم العالي، الصناعة، الإعلام، الاتصالات، الاقتصاد والتجارة، الثقافة، الخارجية والمغتربين، البيئة، الزراعة، الطاقة والمياه والصحة، تهدف مشاركة الوزارات لتبقى الحلول التي ستقدمها الأبحاث بتصرف الدولة والمؤسسات المعنية مباشرة وغير مباشرة بها... على أمل أن تؤخذ بعين الاعتبار الحلول المطروحة ويتم مباشرة العمل فيها.

دعت الجمعية الباحثين من لبنان ودول أخرى لتقديم ملخصاً عن أبحاثهم بهدف إدراجها ضمن برنامج المؤتمر إلى جانب تقديم ملصقات عنها؛ أضف إلى أن الجمعية تشجع كل ما يتعلق بحل القضايا الإقليمية التي يعاني منها لبنان والمجتمعات العربية مثل مشكلة تراكم النفايات، والسلامة الغذائية والطاقة المتجددة والمياه والزراعة والمناخ، وكل المشاكل الأخرى التي باتت عبئاً على سكان الأرض.

وإذا تمنى الجمعية اللبنانية لتقدم العلوم إيجاد حلول لجميع هذه المشاكل، فهي تدعو الباحثين إلى إعطاء أهمية أكبر لأبحاثهم ووضع كل جهودهم في سبيل إيجاد حلول تمكن السكان من العيش بطريقة سليمة وصحية أكثر. كما أنها تدعو الوزارات ومؤسسات الدولة المعنية بهذا الموضوع إلى التحرك وإيجاد الحلول لما لها من إفادة في تقدم وتطور مجتمعاتنا.



كريستين الصليبي  
صحافية



البروفيسور نعيم عويني  
نائب رئيس جامعة الروح القدس  
الكسليك للعلاقات العامة  
جامعة الروح القدس - الكسليك

لأنه بات عالمنا يعاني من مشاكل كثيرة ترمي بثقلها على سكان الأرض، وقد أصبحت مع الوقت بغاية الأهمية ليس لأنها تطاول بعض الدول النامية والفقيرة فقط بل لأنها اتسعت لتضم بذلك القرى الأخرى كلها من أقصى شمالها إلى أقصى جنوبها، لا يمكننا غض النظر عنها خصوصاً انه على دول العالم محاولة إيجاد حلول لها، وعلى الجمعيات والمؤسسات المعنية حث العلمي على تكثيف دراساتهم وأبحاثهم العلمية بهدف الوصول إلى حل هذه المشاكل.

وإيماناً منها بضرورة دعم الباحثين اللبنانيين وخلق مساحة لقاء ومناقشة بينهم تنظم الجمعية اللبنانية لتقدم العلوم مؤتمراً دولياً سنوياً للباحثين من لبنان والبلدان الأخرى.

لطالما اهتمت الجمعية بتقدم وتطور العلوم وهي تدعم دائماً الأبحاث والمشاريع العلمية التي يقوم بها الباحثون اللبنانيون لأنها بذلك توفر مناخاً ملائماً لتلاقي أحدث الأفكار والأبحاث ما يؤدي إلى تطورات علمية في كافة المجالات. كما توفر الجمعية اللبنانية لتقدم العلوم مكاناً ملائماً لتبادل الأفكار وتعميق النقاش، وفتح آفاق جديدة من التعاون بين أهل العلم، بغض النظر عن الحيز الجغرافي الذي يكونون فيه، وهي بذلك تشدد على أهمية مدّ الجسور بين الباحثين العاملين في لبنان وخارجه.

ما يميز المؤتمر هذه السنة أنه برعاية رئيس الحكومة تمام سلام، وتنظيمه