



## هوامش

حين يفقد جسم الإنسان إلى نوع أو أنواع فيتامينات معينة، فإنه يستجيب إلى ذلك سلباً عبر عدد من الأعراض التي تظهر عليه. هنا، أهم هذه الأعراض وأهم الفيتامينات التي يحتاجها جسمنا



البروكلي والخضروات ذات الأوراق الداكنة غنية بعدد من الفيتامينات (Getty)

## نقص الفيتامينات

## علامات يظهرها جسم الإنسان

الكويت، يارا حسين

قد يتسبب النظام الغذائي الذي يفقر إلى العناصر الغذائية، في ظهور مجموعة متنوعة من الأعراض التي يعبر الجسم من خلالها عن نقص محتمل في الفيتامينات والمعادن، لذلك من المهم التعرف إلى هذه العلامات لمعالجة النقص مبكراً والحفاظ على الصحة العامة.

## نقص الشعر والأظافر

قد تتسبب مجموعة متنوعة من العوامل في نقص الشعر والأظافر، أحدها هو نقص البيوتين (فيتامين ب 7). يساعد البيوتين الجسم على تحويل الطعام إلى طاقة. ويعتبر نقص البيوتين نادراً جداً، ولكن يؤدي نقصه إلى هشاشة أو ترقق أو تقصف الشعر والأظافر. وتشمل الأعراض الأخرى لنقص البيوتين: التعب المزمن والام العضلات والتشنجات والوخز في اليدين والقدمين. وتشمل الأطعمة الغنية بالبيوتين صفار البيض واللحوم العضوية والأسماك واللحوم ومنتجات الألبان

والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة، والموز. ويُنصح الذين يعانون من شعر أو أظافر هشّة بتناول مكمل 30 ميكروغرام من البيوتين يومياً، أو تناول النظام الغذائي الغني بالبيوتين.

## تقرحات الفم

قد ترتبط التقرحات في زوايا الفم بعدم كفاية تناول فيتامينات أو معادن معينة. فغالباً ما تكون تقرحات الفم نتيجة لنقص الحديد أو فيتامينات ب. ولقد وُجد أن نحو 28% من المرضى الذين يعانون من تقرحات الفم يعانون من نقص في النياسين (فيتامين ب 1)، والريبوفلافين (فيتامين ب 2)، والبيريدوكسين (فيتامين ب 6). ومن المصادر الجيدة لهذه الفيتامينات الحبوب الكاملة والدواجن واللحوم والأسماك والبيض ومنتجات الألبان والبقوليات والخضروات الورقية، والمكسرات، والبذور.

## نزيف اللثة

قد تؤدي تقنية تنظيف الأسنان الخشنة إلى نزيف اللثة، ولكن قد يكون السبب أيضاً

اتباع نظام غذائي يفقر إلى فيتامين سي. يلعب فيتامين سي دوراً مهماً في التئام الجروح وتقوية المناعة، كما أنه يعمل مضاداً للاكسدة يساعد على منع تلف الخلايا. ومن النتائج الخطيرة الأخرى لنقص فيتامين سي الحاد الإصابة بمرض الإسقربوط، الذي يؤدي إلى نزيف اللثة وضعف التئام الجروح والتم في المفاصل والعظام. لا يصنع الجسم فيتامين سي من تلقاء نفسه، لذا فإن الطريقة الوحيدة للحفاظ على مستويات كافية منه هي من خلال تناوله مع النظام الغذائي. ومن الأطعمة الغنية بفيتامين سي الفواكه والخضروات الطازجة، لذلك ينصح بتناول ما يكفي من فيتامين سي عن طريق تناول قطعتين على الأقل من الفاكهة، وثلاث حصص من الخضروات يومياً.

## تساقط الشعر

تساقط الشعر من الأعراض الشائعة جداً عند كثير من الأشخاص، ويساعد اتباع نظام غذائي غني بالعناصر الغذائية في منع تساقط الشعر أو إبطائه. وفي ما يلي بعض المغذيات الهامة لمنع تساقط الشعر:

## باختصار

تشمل أعراض نقص البيوتين (فيتامين ب 7): التعب المزمن والام العضلات والتشنجات والوخز في اليدين والقدمين

وُجد أن نحو 28% من المرضى الذين يعانون من تقرحات الفم يعانون من نقص في النياسين (فيتامين ب 1)

لا يصنع الجسم فيتامين سي من تلقاء نفسه، لذا فإن الطريقة الوحيدة للحفاظ على مستويات كافية منه هي من خلال تناوله مع النظام الغذائي

الحديد: يشارك هذا المعدن في تكوين الحمض النووي، بما في ذلك الحمض النووي الموجود في بصيلات الشعر، ويمكن أن يتسبب نقص الحديد في توقف الشعر عن النمو أو تساقطه. الزنك: معدن ضروري لتخليق البروتين وتقسيم الخلايا وهما العمليتان الضروريتان لنمو الشعر، لذلك قد يتسبب نقص الزنك في تساقط الشعر. اللحوم والأسماك والبيض والبقوليات والخضروات ذات الأوراق الداكنة والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة مصادر جيدة للحديد والزنك. حمض اللينوليك (LA) وحمض ألفا لينوليك (ALA): هذان الحمضان الدهنيان ضروريان لنمو الشعر وصيانته. وتمثل الخضروات الورقية والمكسرات والحبوب الكاملة أهم المصادر الغنية بـحمض اللينوليك، بينما يوجد حمض ألفا لينوليك بوفرة في الجوز وبذور الكتان وبذور الشيا. النياسين (فيتامين ب 3): فيتامين ضروري للحفاظ على صحة الشعر، والتغلبه هي أحد الأعراض المحتملة لنقص النياسين، وهي حالة تتميز بفقدان الشعر على شكل صلعوة صغيرة في فروة الرأس. البيوتين (فيتامين ب 7): البيوتين ضروري لصحة الجلد والشعر والأظافر، ويرتبط نقص هذا الفيتامين بتساقط الشعر وتكسر الأظافر وجفاف الجلد. يوجد البيوتين والنياسين في العديد من الأطعمة مثل اللحوم والأسماك والحبوب الكاملة والمكسرات والبذور والخضروات الخضراء.

## وأخيراً

## زمن رأس المال

رشا عمران

مرّت عليّ، في قرآتي آراء في غير موقع، معلومة تغيد بأن كبرى الجامعات في بعض دول العالم المتقدّم تفرض دراسة الفلسفة سنة على طلابها، وهي السنة الأولى التحضيرية في الكليات المختلفة، مهما كان نوع الاختصاص الذي قرّر الطالب دراسته لاحقاً، بهدف تدريب الطالب على تطوير الفكر النقدي لديهم، وتعليمهم آليات التفكير العميق، وتحليل المفاهيم والفكر التي ستصادفهم في حياتهم العملية. كما أنّ دراسة الفلسفة، حسب ما تراه تلك الجامعات، تساعد خريجها في تمثّل القيم والأخلاق والمبادئ، وفي الإجابة عن الأسئلة الأخلاقية في الاختبارات الحياتية والمعيشية والعملية والوظيفية، حين ينطلقون في حياتهم العملية بعد التخرّج. كما أنّ دراسة الفلسفة تجعلهم قادرين على التفكير خارج الصندوق، إذ يُخضعون كل معضلة تصادفهم للتحليل المنطقي والأخلاقي قبل حلّها. تعتبر تلك الجامعات أنّ تقدّم مجتمعاتها أجيالاً من الخريجين الجامعيين لديهم المؤهلات كلّها، التي تجعلهم يساهمون في نهضة مضافاً لتلك المجتمعات، وللإنسانية، وللشعرية، فالقصد ليس الراهن فقط، بل هو المستقبل الذي سوف تأتي إليه

الحياتين الشخصية والعامّة. أما دراسة اللغات الأخرى فليست للمنافسة في سوق العمل فقط، بل لأنّ في دراستها فهماً لطبيعة المجتمعات التي سبقت غيرها في التطوّر والحضارة والعمق الإنساني. فاللغة هي الحامل الأول للحضارات البشرية كلّها، ومعرفتها في سياقاتها التاريخية سبباً لأغوار الذهن التي تمكّنت من التطوّر والتقدّم. اللغة ليست أداة تواصل يومي، اللّغة هي الحامل الأساس للتاريخ البشري بحضاراته كلّها، وإتقانها لا يخدم الفرد فرداً فقط، بل يخدمه في الإطار الجمعي المجتمعي والإنساني العام أيضاً. لا يختلف الأمر كثيراً في دراسات واختصاصات أخرى، مثل التاريخ والجغرافيا والعلوم الطبيعية.

الفيلسوف قادر على توجيه المجتمع والأفراد نحو استقلالية القرار، وتحكّم مسؤوليته وتناججه

فمعرفة الماضي الجمعي وفهمه واكتشاف أخطائه، وفهم البيئة الجغرافية والطبيعية للمجتمعات الصغيرة والكبيرة والعوامل المؤثرة فيها، كلّها تؤثر في عملية البناء الحضاري والعمراني، وفي تحقيق التنمية المستدامة. وبناء مجتمعات تُقدّر التنوّع العرقي والديني والثقافي، خصوصاً في مجتمعات مثل مجتمعاتنا العربية، التي شهدت حضارات قديمة مذهلة قائمة على التنوّع، لكنّها اليوم تعيش في أسوأ مراحلها وأكثرها انحداً في المستويات كافّة. مناسبة ما سبق كلّها كلام إعلامي مصري كان يتحدث إلى المصريين قبل أيام عن ضرورة إهمال تعليم الأدب والفلسفة والتاريخ والجغرافيا واللغات، وضرورة السعي إلى إغلاق الكليات التي تُدرّس هذه الاختصاصات، لأنّها لا تتناسب مع سوق العمل الجديد، ولا تنتج منها وظائف تحسّن الدخل وتجعل صاحبها ينافس في سوق الاستهلاك العالمي. ومن الدهش أنّ كلاماً كهذا يقال في بلد ما زالت حضاراته القديمة، التي قامت على تلازم المنطق والفلسفة والفنّ والعلم والجغرافيا والتنوّع الثقافي، تُعلّم البشرية، وتجعلها في حالة تحفّز دائم للإجابة عن أسئلة مستحيلة تقدّمها الحضارة المصرية القديمة. لكنّ هذا الإعلامي هو ابن زمنه الراهن والأني الذي يُسفه كلّ قيمة أخرى غير قيمة رأس المال.