التسمم الغذائي:

د. صالح نجم ناصر

حالة مرضية مفاجئة تظهر خلال فترة زمنية قصيرة على شخص اوعدة اشخاص بعد تناولهم غذاء غير صحي.

متى تسمى الحالة بالتسمم الغذائي؟

يجب ان تتوافر الشروط الآتية:

١- مجموعة من الأشخاص ظهرت عليهم نفس الأعراض المرضية(على الأقل شخصين).

٢- المجموعة تناولت نفس الطعام.

٣- يجب ان يكون الغذاء هو المسبب للتسمم.

٤- مطابقة نتائج التحاليل الطبية لنتائج التحاليل المختبرية للقئ والبراز مع العامل المسبب للتسمم الموجود.

انواع التسمم الغذائي:

١- التسمم الجرثومي (المايكروبي): تكون بأحدى الطريقتين أو كليهما:

** اعداد كبيرة من الجراثيم موجودة في الغذاء (السالمونيلا) من الغذاء.

** السموم التي تفرزها الجراثيم (التوكسينات) في الغذاء.

٢- التسمم الكيميائي: التسمم بالمعادن عند تخزين الأغذية الحمضية في العبوات المطلية بالكادميوم او الزنك او الرصاص.

** التسمم بـ(المبيدات الحشرية) مثل الخضروات الفواكه وعدم غسلها.

** التسمم بالمواد الكيميائية والمنظفات الصناعية التي تستخدم في غسل خطوط الأنتاج (تراكيز عالية عدم الغسل الجيد بعد الأستخدام).

** التسمم بمكسبات الطعم والرائحة والمواد الحافظة (بكميات كثيرة).

٣- التسمم الطبيعي:

** التسمم بواسطة السموم الموجودة في بعض الأسماك والقواقع.

** التسمم بواسطة السموم النباتية (اذ تناول الأنسان كميات كبيرة منها بدون طهي مثل القرنابيط ، السبناخ ، فول الصوية (البطاطا الخضراء)، الفطر .

اعراض التسمم الغذائي:

العامل المسبب	المدة الزمنية	الأعراض
- التسمم الكيمياوي	٣٠ دقيقة	التقيؤ -
- سموم الجراثيم	٢-٦ ساعات	التقيؤ - قيصاحب الأسهال ومغص معوي
السالمونيلا/ كلوستيرديا - الجراثيم	١٢-٤٨ ساعة	اسهال احيانا دموي) مغص معوي - تقيؤ - واخيرا تسمم الدم
- بكتريا القولون Coli . E	12-48 ساعة	اسهال دموي - احيانا مغص

طرق الوقاية:

١- لاتترك الغذاء المطهو لفترة طويلة (لمنع نمو البكتريا)

٢- احفظ الغذاء في الثلاجة .

٣- اغسل اللحوم والدواجن جيداً.

٤- نظف ادوات الطبخ قبل وبعد عملية الطبخ.

٥- الطهي الجيد للأغذية.

٦- أقتناء أغذية من مصادر جيدة.

٧- ابعاد ومعالجة العاملين المصابين بجروح وبثور واسهال عن اعداد الطعام وتقديمه.

٨- الكشف الطبي الدوري للعاملين في مجال الأغذية .

٩- تنمية مفاهيم النظافة الشخصية للعاملين في مجال الأغذية.

١٠- استخدام القفازات ذات الأستعمال الواحد في اعداد الطعام.

١١- التوعية العامة للعاملين في مجال الأغذية وربّات البيوت عن كيفية طهي الطعام بصورة سليمة.

روني ينتقد مدربه السابق مويز في قصة حياته

قال مهاجم المنتخب الإنجليزي لكرة القدم وين روني في سيرته الذاتية :إن العلاقة المتوترة بينه وبين المدير الفني لفريق ايفرتون ديفيد مويز هي التي عجلت برحليه عن النادي والانتقال لمانشستر يونايتد .وانضم روني لمانشستر يونايتد عام 2004مقابل ما يقدر بنحو 25 مليون جنيه استرليني .وكتب روني في سيرته الذاتية التي تحمل اسم (قصة حياتي حتى الآن) وتنشرها صحيفة ديلي ميل في حلقات :كنت أذهب إلى أي مكان فقط لكي أبتعد عن ديفيد مويز .إذا لم يسع أي طرف لضمي كنت أنتقل إلى نيوكاسل .بالنسبة لي بدا مستبدا ويريد فقط السيطرة على الناس .أعتقد أني لم اهتم بمضايقته أو الرد عليه لأني صغير في السن وواثق من نفسي ولعبت مع المنتخب الإنجليزي وأنا أبلغ من العمر 17عاما .وروني من اللاعبين الذين تخرجوا من أكاديمية ايفرتون للناشئين وشق طريقه إلى الفريق الأول وهو يبلغ من العمر 16 عاما عام 2002وبعد شهرين وقبل خمسة أيام من الاحتفال بعيد ميلاده السابع عشر أصبح روني أصغر هداف في الدوري الممتاز الإنجليزي عندم سجل هدف الفوز لفريقه أمام أرسنال .وشارك لأول مرة مع المنتخب الإنجليزي في فبراير شباط عام 2003ليبزغ نجمه سريعا وهو ما قال عنه روني إنه أغضب مدرب ايفرتون .وقال روني كان هناك شخص واحد فقط الذي بدا مستاء وشعر بالغيرة مما يحدث لي وهو مويز.

مليون دولار كانافارو يكمل صفقة انتقاله إلى ريال مدريد لقاء25

أكمل فابيو كانافارو كابتن المنتخب الإيطالي لكرة القدم الفائز بكأس العالم صفقة انتقاله إلى ريال مدريد الاسباني عندما وقع على عقد مدته ثلاثة أعوام. وقال رامون كالديرون رئيس ريال مدريد أثناء مراسم إعلان انضمام اللاعب في بيرنابو :كان هدفنا الأول منذ أن بدأ مدير الرياضة بريدراج مياتوفيتش والمدير الفني فابيو كابيلو يخططان لتشكيل الفريق .وانضم كانافارو للفريق منتقلا من يوفنتوس الإيطالي مع لاعب خط الوسط البرازيلي ايمرسون في الوقت الذي اضطر فيه النادي الإيطالي لبيع العديد من اللاعبين البارزين، بعد أن عاقبته محكمة رياضية بالهبوط لدوري الدرجة الثانية في الدوري الإيطالي لدوره في فضيحة التلاعب في نتائج مباريات .وتفيد تقارير إعلامية اسبانية ان رسم انتقال اللاعبين لريال مدريد يبلغ نحو 20مليون يورو (24.99مليون دولار)

شوماخر قد يعلن اعتزاله بعد جائزة ايطاليا الكبرى لسباقات الفورمولا واحد

ينتظر جمهور سباقات فورمولا واحد عموما وعشاق الالماني ميكايل شوماخر بطل العالم سبع مرات وفريقه الايطالي فيراري على الخصوص سباق جائزة ايطاليا الكبرى، المرحلة الخامسة عشرة من بطولة العالم التي تقام نهاية الاسبوع الحالي على حلبة مونزا، لمعرفة القرار النهائي ل"البارون الاحمر" بخصوص اعتزاله او بقائه في منافسات رياضة الفئة الاولى بعد تأكيده انه سيعلن "القرار المنتظر" بعد انتهاء السباق .وبعد انتظار طويل سيعرف العالم قرار "شومي" الذي يذهب وبحسب جميع المؤشرات الى وضع حد لمسيرته التي انطلقت عام ١٩٩١ مع جوردن فورد ثم بينيتون فورد .وما يؤكد هذه الترجيحات ان صحيفة "بيلد" الالمانية الواسعة الاطلاع اكدت بان شوماخر (٣٧ عاما) سيعلن قرار اعتزاله نهائيا في نهاية الموسم الحالي، الاحد المقبل بعد انتهاء سباق ايطاليا .ويعني ذلك ان هناك احتمال كبير ان تتعاقد فيراري مع رايكونن، اذ ذكرت مؤخرا صحيفة "اس" الاسبانية ان الفنلندي وقع عقدا مبدئيا مع رينو وفيراري، تحسبا لاعلان شوماخر اعتزاله .

واكدت "اس" ان رينو التي تبحث عن بديل لالونسو وقعت عقدا مع رايكونن سيكون بموجبه الاخير احد سائقيها في حال قرر شوماخر البقاء في فيراري لموسم اضافي، اما في حال اعتزال الالماني سينتقل رايكونن الملقب ب"الرجل الجليدي" الى الفريق الايطالي .ومع اعلان رينو اسم سائقها الثاني للموسم المقبل اصبح من المرجح وبشكل كبير ان يكون رايكونن خلف مقود فيراري للموسم المقبل الى جانب البرازيلي فيليبي ماسا الذي تحسن اداءه بشكل كبير منذ منتصف الموسم، وتوج هذا التحسن باحرازه المركز الاول في جائزة تركيا الكبرى، متقدما على الونسو وشوماخر .ويبقى السؤال كيف سيكون وداع شوماخر للبطولة التي حطم جميع ارقامها القياسية فارضا نفسه افضل سائق في التاريخ؟ .الجواب يبدأ من حلبة مونزا التي تشكل العد العكسي نحو اللقب الثامن لشوماخر او الثاني على التوالي لالونسو الذي يملك افضلية مريحة بتقدمه بفارق ١٢ نقطة عن الالماني قبل ٤ مراحل على انتهاء المنافسات .وسيكون اندفاع شوماخر لاحتلال المركز الاول امام "التيفوزي" الذين يعشقون "البارون الاحمر" و"الحصان الجامح"، اكبر بكثير من حاجة الونسو الى النقاط العشر لكي يقطع شوطا كبيرا نحو الاحتفاظ باللقب، خصوصا في حال قرر "شومي" اعلان اعتزاله بعد السباق، اذ انه يريد فعل ذلك وهو على الدرجة الاولى من منصة التتويج .ويبدو ان شوماخر لا يريد ان يسدل الستار على مسيرته "الاسطورية" وهو مستسلم لواقع ان اللقب بعيد عنه، اذ اكد الالماني انه لم يفقد الامل في استعادة لقب السائقين ومنح فيراري لقب الصانعين رغم ضيق الوقت وفارق ال١٢ نقطة الذي يفصله عن الونسو .وسيعتمد شوماخر دون ادنى شك على استراتيجية هجومية على حلبة متطلبة من ناحية السرعة وقوة الجر (داون فورس)، اذ تصل السرعة القصوى الى ٣٤٠ كلم/ساعة وهي الاعلى في البطولة، فيما سيكون المعدل الوسطي للسرعة ٢٥٠ كلم/ساعة .وعلق شوماخر على سباق مونزا قائلا "العديد من الاحداث الهامة حصلت هنا خلال السنوات الماضية. سنعتمد استراتيجية هجومية، علينا ان نقلص الفارق والطريقة المثلى لتحقيق ذلك هي مواصلة ضغطنا واضاف "كما في الاعوام الماضية، ندخل الى هذا السباق واللقب على المحك، نحن عازمون على تغيير الامور. الفارق الذي يفصلنا عن رينو في بطولة الصانعين ليس بالكثير اما الصراع على لقب السائقين فالاحتمالات لا تزال مفتوحة على مصراعيها .يجب علينا ان نهاجم وعلى المشجعين ان يعلموا اننا سنفعل كل ما باستطاعتنا ."اما الونسو فقال لقد فزت هذا الموسم بسباقات سيلفرستون وموناكو واسبانيا (فوزه الاول على هذه الحلبات) وطبعا اريد الفوز في مونزا ايضا"، مضيفا "انها حلبة اسطورية، لذلك سيكون الامر مميزا ان افوز هناك، والامر الاهم التغلب على فيراري على ارضها وبين جماهيرها. نعرف اهمية البطولة (في اشارة الى احتمال اعتماده استراتيجية العودة بالنقاط دون المخاطرة)، لكن هذا سباق كبير ايضا ." سيكون الكولومبي خوان بابلو مونتويا حامل اللقب اكبر الغائبين عن سباق نهاية الاسبوع، علما بانه انطلق من المركز الاول العام ايضا.