Υγεία / Διατροφή

Καπνιστά ψάρια: Ο σοβαρός κίνδυνος για εγκύους και ηλικιωμένους

Τα έτοιμα προς κατανάλωση καπνιστά ψάρια, όπως είναι ο καπνιστός σολομός, μπορεί να φιλοξενούν βακτήρια που προκαλούν λιστερίωση.

Στους περισσότερους ανθρώπους, η λιστερίωση δεν προκαλεί συμπτώματα ή προκαλεί μόνο μικρά προβλήματα, όπως πόνους ή διάρροια.

Για τα μωρά, τους ηλικιωμένους ή τα άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα όμως, η λιστερίωση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά και απειλητικά για τη ζωή προβλήματα, όπως είναι η σήψη και η μηνιγγίτιδα.

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, η λιστερίωση μπορεί να προκαλέσει αποβολή, ακόμη και θνησιγένεια.

Στο Ηνωμένο Βασίλειο έχουν καταγραφεί φέτος 8 κρούσματα λιστερίωσης.

Οι περισσότεροι από αυτούς, ανάμεσά τους και μία έγκυος, ανέφεραν ότι έτρωγαν έτοιμο προς κατανάλωση καπνιστό ψάρι. Η βρετανική Υπηρεσία Ασφάλειας Τροφίμων (FSA) προειδοποιεί τώρα όσους είναι άνω των 65 ετών, τις έγκυες γυναίκες και όσους έχουν κάποιο υποκείμενο νόσημα, όπως καρκίνο ή εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα, να βεβαιωθούν ότι το καπνιστό ψάρι έχει μαγειρευτεί καλά πριν το φάνε.

Το μαγείρεμα του καπνιστού ψαριού στον ατμό, θα σκοτώσει τυχόν επικίνδυνα βακτήρια, καθιστώντας το ασφαλές για κατανάλωση, αναφέρει η FSA.

Η Δρ. Caroline Handford, επικεφαλής του τμήματος έκτακτων περιστατικών στην FSA, δήλωσε: «Ενώ οι κίνδυνοι για το ευρύ κοινό να αρρωστήσει σοβαρά λόγω λιστέριας είναι πολύ χαμηλός, τα άτομα που είναι ευάλωτα –ειδικά οι άνω των 65 ετών, οι έγκυες και τα άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα– πρέπει να γνωρίζουν τους κινδύνους από την κατανάλωση έτοιμου προς κατανάλωση καπνιστού ψαριού.

Εάν κάποιος από αυτές τις ομάδες τρώει έτοιμο προς κατανάλωση καπνιστό ψάρι, του υπενθυμίζουμε ότι πρέπει να βεβαιωθείτε ότι έχει μαγειρευτεί καλά πριν το φάει, ακόμη και όταν σερβίρεται ως μέρος ενός πιάτου».

Οι άνθρωποι μπορούν επίσης να μειώσουν περαιτέρω τον κίνδυνο, διατηρώντας τα έτοιμα προς κατανάλωση καπνιστά ψάρια κρύα (στους -5 C ή χαμηλότερα), καταναλώνοντάς τα πάντα μέχρι την ημερομηνία λήξης τους και ακολουθώντας τις οδηγίες αποθήκευσης στην ετικέτα».

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η αντίθεση Ηλίου-Ποσειδώνα στις 17.09 ίσως να σας φέρει κάποια κόπωση μέσα στην καθημερινότητα και την εργασία σας αλλά ίσως να πρέπει να προσέξετε και κάποιες παρασκηνιακές ενέργειες .Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε κάποια ένταση με το ταίρι σας για να τακτοποιήσετε κάποια θέματα καθημερινότητας ενώ ίσως να επανεξετάσετε και κάποιες αποφάσεις που έχετε πάρει .Κάποιοι ίσως να πάρετε απογοήτευση από τα παιδιά σας και κάποιους στόχους τους.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Ο Άρης στους Διδύμους ίσως να σας δημιουργήσει κάποια ανασφάλεια με τα οικονομικά σας ενώ ο ανάδρομος Ερμής στον Ζυγό ίσως να σας δημιουργήσει κάποιες καθυστερήσεις στην εργασία σας και την καθημερινότητα σε σχέση με θέματα οικονομικά αλλά να δημιουργηθούν και κάποιες παρανοήσεις. Η αντίθεση Ηλίου-Ποσειδώνα στις 17.09 ίσως να σας δώσει εμπνεύσεις ωστόσο μην υπεραισιοδοξήσετε με κάποια σχέδιά σας ή στόχους.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Ο Άρης στο ζώδιό σας θα συνεχίσει να σας δημιουργεί κάποια ένταση στην καθημερινότητά σας ενώ ο ανάδρομος Ερμής στον Ζυγό ίσως να σας βάλει στη διαδικασία να επιστρέψετε σε παλιά σας χόμπι ωστόσο καλό θα είναι να μην ξεκινήσετε κάτι νέο σε αυτή την περίοδο. Η αντίθεση Ηλίου-Ποσειδώνα στις 17.09 ίσως να σας φέρει απογοητεύσεις στην καριέρα σας ή να μάθετε νέα που δεν θα σας αρέσουν.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Ο Άρης θα συνεχίσει να βρίσκεται στους Διδύμους και τον 12ο σας οίκο και ίσως να είστε κάπως αγχωμένοι ψυχολογικά για κάποια θέματα επαγγελματικά αλλά να υπάρχει και κάποιο παρασκήνιο ενώ ίσως με τον Ερμή ανάδρομο στον Ζυγό ίσως να πρέπει να επανεξετάσετε ή να συζητήσετε κάποια θέματα με την οικογένειά σας που θα σας αγχώσουν. Η αντίθεση Ηλίου-Ποσειδώνα προς το τέλος της εβδομάδας δεν θα είναι εντελώς αρνητική για εσάς και ίσως να σας δώσει και κάποια επίτευξη στους στόχους σας ή να θελήσετε να κάνετε κάποια σχέδια και να ονειρευτείτε ωστόσο προσέχετε να μην είναι υπερφίαλα.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Άρη να συνεχίσει να βρίσκεται στους Διδύμους και θα έχετε αρκετές συναναστροφές με φιλικά σας πρόσωπα ή ομάδες ενώ ο Ερμής ανάδρομος στον Ζυγό και τον 3ο σας οίκο ίσως να σας φέρει κάποια επανεξέταση στις αποφάσεις σας,επικοινωνία με πρόσωπα που είχατε να δείτε καιρό αλλά ίσως και κάποιες καθυστερήσεις σε συμφωνίες. Η αντίθεση Ηλίου-Ποσειδώνα στις 17.09 θα χρειαστεί την προσοχή σας σε οικονομικά θέματα ενώ καλό θα είναι να μην κάνετε σημαντικές συμφωνίες ή κινήσεις που αφορούν τα οικονομικά σας.Κάποιοι προσέχετε και την υγεία σας και αν νιώσετε αδιαθεσία ξεκουραστείτε.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Άρη στους Διδύμους που θα φέρει αρκετό τρέξιμο και ένταση στην καριέρα σας ενώ ο Ερμής ανάδρομος στον Ζυγό ίσως να σας φέρει κάποιες καθυστερήσεις στα οικονομικά σας αλλά ίσως να σας φέρει και κάποια έσοδα που σας τα χρωστούσαν εδώ και καιρό. Η αντίθεση Ηλίου-Ποσειδώνα στις 17.09 ίσως να σας δημιουργήσει μια ψυχολογική κόπωση ωστόσο προσέχετε και υποσχέσεις που θα σας δώσουν αλλά και κάποια πισώπλατα χτυπήματα.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Άρη στους Διδύμους και ίσως να δώσετε περισσότερη έμφαση σε συνεργασίες με το εξωτερικό σε σπουδές και ταξίδια ενώ ο Ερμής ανάδρομος στο ζώδιό σας σίγουρα θα σας φέρει και συναντήσεις ή επικοινωνία με άτομα που βρίσκονται μακριά. Η αντίθεση Ηλίου-Ποσειδώνα στις 17.09 ίσως να σας δώσει κάποια απογοήτευση αλλά ίσως να νιώσετε και κάποια κόπωση αλλά θα πρέπει να προσέχετε και τις παρασκηνιακές ενέργειες κάποιων φιλικών σας προσώπων.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Άρη στους Διδύμους και θα ασχοληθείτε με οικονομικά θέματα ενώ ο Ερμής στον Ζυγό ανάδρομος ίσως να σας φέρει κάποιο προβληματισμό για οικονομικά θέματα αλλά και κάποιες παρασκηνιακές ενέργειες που ίσως να αντιληφθείτε αργότερα. Επίσης η αντίθεση Ηλίου-Ποσειδώνα στις 17.09 ίσως να σας φέρει κάποιες απογοητεύσεις σε σχέδιά σας σχετικά με τα επαγγελματικά σας.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Άρη να συνεχίσει να βρίσκεται στους Διδύμους και να συνεχίζει να δημιουργεί κάποια ένταση στις σχέσεις και τις συνεργασίες σας ενώ ο ανάδρομος Ερμής στον Ζυγό ίσως να σας φέρει κάποιους φίλους από τα παλιά αλλά ίσως και κάποιες καθυστερήσεις σε στόχους ή παρεξηγήσεις στην επικοινωνία σας με το φιλικό σας περιβάλλον. Η αντίθεση Ηλίου-Ποσειδώνα στο τέλος της εβδομάδας θα χρειαστεί την προσοχή σας σε επαγγελματικά θέματα και συμφωνίες ενώ κάποιοι ίσως να πάρετε και απογοητεύσεις .

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Άρη στους Διδύμους που ίσως να σας δημιουργήσει κάποια ένταση μέσα στην καθημερινότητα και την εργασία σας ενώ ο ανάδρομος Ερμής στον Ζυγό και τον 10ο σας οίκο ίσως να φέρει κάποιες καθυστερήσεις στην καριέρα σας αλλά και κάποια επανεξέταση σε κάποιες συνεργασίες σας. Η αντίθεση Ηλίου-Ποσειδώνα στις 17.09 δεν θα είναι εντελώς αρνητική και ίσως να σας φέρει και κάποια έμπνευση ωστόσο αποφύγετε να εμπιστευτείτε υποσχέσεις που μπορεί να σας δώσουν.

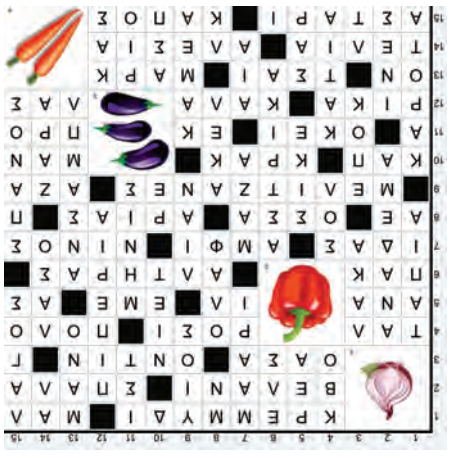
Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Η εβδομάδα αυτή με τον Άρη να συνεχίζει να βρίσκεται στους Διδύμους θα σας βάλει στη διαδικασία να κάνετε κάποιες επαφές ώστε να προωθήσετε κάποια δημιουργικά σας σχέδια ή να ξεκινήσετε κάποιο χόμπι ή άθλημα ωστόσο με τον Ερμή ανάδρομο στον Ζυγό καλό θα είναι να ασχοληθείτε με κάτι που κάνατε και παλιά και αυτό ίσως να σας φέρει και σε επαφή με πρόσωπα που είχατε να δείτε καιρό . Η αντίθεση Ηλίου-Ποσειδώνα στις 17.09 θα χρειαστεί κάποια προσοχή αφού καλό θα είναι να μην πάρετε σημαντικές οικονομικές αποφάσεις και να μην επενδύσετε σε υποσχέσεις και οικονομικές συνεργασίες.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Άρη στους Διδύμους που μπορεί να σας φέρει κάποια ένταση στις σχέσεις σας ή να πρέπει να κάνετε κάποια έξοδα για την οικογένειά σας ενώ ο ανάδρομος Ερμής στον Ζυγό ίσως να φέρει επίσης κάποια έξοδα για θέματα κληρονομικά ή για κάποιες οφειλές που θα πρέπει να διευθετήσετε. Η αντίθεση Ηλίου-Ποσειδώνα επίσης ίσως να σας φέρει κάποια απογοήτευση από συνεργάτες ενώ καλό θα είναι να μην επενδύσετε σε υποσχέσεις και νέες προτάσεις.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku



Δύσκολο

4	6	5	7	8	9	1	2	3
7	9	8	1	2	3	4	5	6
1	3	2	4	5	6	7	8	9
5	7	6	8	9	1	2	3	4
8	1	9	2	3	4	5	6	7
2	4	3	5	6	7	8	9	1
6	8	7	9	1	2	3	4	5
9	2	1	3	4	5	6	7	8
3	5	4	6	7	8	9	1	2

Εύκολο

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	5	6	7	8	9	1	2	3
7	8	9	1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	1	2	3	4
8	9	1	2	3	4	5	6	7
2	3	4	5	6	7	8	9	1
6	7	8	9	1	2	3	4	5
9	1	2	3	4	5	6	7	8
3	4	5	6	7	8	9	1	2