

ΠΡΟΤΑΣΗ ΣΤΟΥΣ ΔΗΜΟΥΣ

ΟΙ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΒΡΑΧΩΔΕΙΣ ΑΚΤΕΣ ΜΑΣ



ΝΑ ΓΙΝΟΥΝ ΣΤΡΕΙΔΟΤΡΟΦΕΙΑ ΜΕ ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΗΝ ΑΝΟΙΚΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ



Η ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟ ΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ ΣΤΟ ΣΥΔΝΕΪ ΤΗΣ ΑΥΣΤΡΑΛΙΑΣ

ΠΡΟΣΕΕΤΕ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ



ΒΛΕΠΟΥΜΕ ΕΔΩ ΜΙΑ ΚΛΕΙΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ, ΩΣ ΜΙΑ ΦΥΣΙΚΗ ΠΙΣΙΝΑ, ΠΟΥ ΠΕΡΙΤΡΙΓΥΡΙΖΕΤΑΙ ΑΠΟ ΒΡΑΧΙΑ. ΕΤΣΙ ΜΕ ΤΑ ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΣΥΝΕΡΓΕΙΑ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑΜΕ ΝΑ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΟΥΜΕ ΚΛΕΙΣΤΕΣ ΒΡΑΧΩΔΕΙΣ «ΠΙΣΙΝΕΣ» ΠΟΥ ΘΑ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΜΙΑ ΑΝΟΙΧΤΗ ΣΩΛΗΝΑ *(μέ μικρές τρύπες στό στόμιο-γιά νά μήν είσχωροῦν θαλάσσια πλάσματα **καί παίρνουν τόν γόνο**)* ΚΑΙ ΕΤΣΙ ΝΑ ΟΞΥΓΟΝΩΝΕΤΑΙ ΜΕ ΦΥΣΙΚΟ ΤΡΟΠΟ (καί άνέξοδα) Ο ΧΩΡΟΣ . ΕΤΣΙ ΘΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΟΥΜΕ ΑΝΟΙΧΤΑ ΣΤΡΕΙΔΟΤΡΟΦΕΙΑ ΜΕ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ ΣΤΙΣ ΒΡΑΧΩΔΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΑΚΤΕΣ ΜΑΣ , ΠΟΥ ΜΕΝΟΥΝ ΔΥΣΤΥΧΩΣ ΣΗΜΕΡΑ ΑΝΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΤΕΣ.

ΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΙΔΙΟΥ (περιέχει φυσική ντοπαμίνη, κλπ)**ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΘΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ ΘΑ ΣΥΜΒΑΛΕΙ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΘΑ ΑΠΑΛΛΑΞΕΙ ΤΙΣ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΓΕΝΙΕΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ** (άνοια, πάρκινσον, άλτσχάϊμερ, κλπ). Έπίσης, από

τό κέλυφος θά μπορούσε νά γίνει φυσική διατροφική σκόνη (ἀπορροφήσιμο φυσικό ασβεστιο, κλπ) καί νά ἀπαλλάξει ἑκατοντάδες χιλιάδες ἀσθενεῖς ἀπό τὰ ψευτοφάρμακα (μέ τήν ἀσπαρτάμη μέσα τους) γιά τήν ὀστεοπόρωση καί τήν ὀστεοπενία.

ΕΤΣΙ ΘΑ ΕΙΣΧΩΡΗΣΟΥΝ ΣΤΑ ΤΑΜΕΙΑ ΔΙΣΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ ΚΑΘΕ ΧΡΟΝΟ !!!

ΚΑΙ ΟΜΩΣ, ΔΥΣΤΥΧΩΣ, Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΓΟΡΑ ΕΙΝΑΙ ΠΑΜΦΤΩΧΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΟΛΥΤΙΜΟ ΑΥΤΟΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΘΗΣΑΥΡΟ (**ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ**). Η ΚΡΕΑΤΟΦΑΓΙΑ ΚΑΝΕΙ ΘΡΑΥΣΗ, ΟΙ ΑΡΡΩΣΤΕΙΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΡΕΑΤΟΦΑΓΙΑ , καί τὰ διατροφικά σκουπίδια μας θά ΕΠΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ, ΤΑ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΑ ΤΑΜΕΙΑ ΤΗΣ ΧΩΡΑΣ ΜΑΣ ΘΑ ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΝ ΝΑ ΑΔΕΙΑΖΟΥΝ. Η ΧΩΡΑ ΘΑ ΒΥΘΙΖΕΤΑΙ ΟΛΟΕΝΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΣΤΗΝ ΑΠΡΑΞΙΑ, ΤΗΝ ΑΡΓΙΑ (πού *είναι πρόδρομος ὄλων τῶν κακῶν*) ΚΑΙ ΤΟ ΧΑΟΣ. Η ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΣΤΟΥΣ ΔΑΝΕΙΣΤΕΣ-ΔΥΝΑΣΤΕΣ ΜΑΣ ΘΑ ΠΕΡΙΣΦΙΓΤΕΙ ΤΗΝ ΨΥΧΗ ΜΑΣ , ΚΑΙ ΘΑ ΑΛΥΣΟΔΕΝΕΙ ΤΗΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΝ ΣΚΕΨΗ ΜΑΣ.



Η ΕΜΠΙΝΕΥΣΗ ΤΟΥ ΠΑΡΟΝΤΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ ΗΤΑΝ ΑΠΟ:

ΣΕΛΙΔΑ ΑΠΟ «ΤΑ ΘΑΥΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ» Αρχιμ. Δανιήλ Γούβαλη. Βλέπετε τήν πρόταση: «Παρόμοια είναι ή

περίπτωση του στρειδιού. Κάθε φορά που θά
γεννήσει, θά κάνη **πενήντα έκατομμύρια άβγά!**»

**ΕΑΝ ΛΟΙΠΟΝ ΠΡΟΦΥΛΑΞΟΥΜΕ ΤΑ ΑΒΓΑ
ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ, ΘΑ
ΕΧΟΥΜΕ ΜΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΧΙΛΙΑΔΩΝ ΤΟΝΩΝ
ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΑΡΑΘΑΛΑΣΣΙΟ ΝΟΜΟ ΤΗΣ ΧΩΡΑΣ
ΜΑΣ !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**



ΒΛΕΠΕΤΕ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΤΗΝ ΣΕΛΙΔΑ ΑΠΟ «ΤΑ ΘΑΥΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ»:

Πολλές φορές βλέπουμε ψαράκια να πετούν πάνω από τὰ κύματα. Είναι γαῦροι κυνηγημένοι ἀπὸ παλαμίδες. Πήδηξαν ἔξω ἀπὸ τὸ νερὸ γιὰ νὰ σωθοῦν. Καὶ πολλές φορές ἐνῶ γλυτώνουν ἀπὸ τὶς παλαμίδες τρώγονται ἀπὸ τοὺς γλάρους. Συνδυασμένη ἐπίθεσις ἀπὸ θαλάσσης καὶ ἀέρος. Πῶς νὰ τὰ βγάλουν πέρα;

Ὁ καλὸς ὁμῶς Θεὸς ποὺ βλέπει τί γίνεται παντοῦ, ἐπροίκισε τὸν γαῦρο μὲ μία ἄνευ προηγουμένου γονιμότητα. Μπορεῖ νὰ πληθαίνεται σὰν τὴν ἄμμο τῆς θάλασσας. Ἔτσι ὅσους κι' ἂν φᾶνε οἱ τόσοι ἐχθροί, τὸ γένος θὰ περισωθῆ.

Παρόμοια εἶναι καὶ ἡ περίπτωση τοῦ στρειδιοῦ. Κάθε φορὰ ποὺ θὰ γεννήσῃ, θὰ κἀνῃ πενήντα ἑκατομμύρια αὐγά!

Πρέπει νὰ ποῦμε ὅτι γενικὰ ὅλα τὰ μικρὰ καὶ ἀδύνατα ψάρια γεννοῦν χιλιάδες καὶ μυριάδες αὐγά. Ἡ ἐξαιρετικὴ αὐτὴ γονιμότητα τὰ σώζει. Καὶ συγχρόνως σώζει καὶ τὰ μεγάλα, γιατί ἂν ἐξαφανισθοῦν τὰ μικρὰ, χάνονται κι' ἐκεῖνα ἀπὸ ἔλλειψι τροφῆς.

Ἄν περιηγηθοῦμε τὸν κόσμον τῶν πουλιῶν, τὰ ἴδια ἀξιοθαύμαστα θὰ διαπιστώσουμε : Τὰ πτηνὰ μὲ τοὺς πολλοὺς ἐχθροὺς ἀφήνουν πίσω τους πολλοὺς ἀπογόνους. Τὰ σπουργίτια λ.χ. καὶ τὰ ἄλλα στρουθία γεννοῦν τρεῖς καὶ περισσότερες φορές τὸν χρόνο ἀπὸ 6-7 αὐγά τὴν κάθε φορὰ.

Ἀντίθετα στὰ ἐπικίνδυνα καὶ ἀρπακτικὰ ζῶα οἱ γεννήσεις τελοῦν ὑπὸ περιορισμό. Τὸ γεράκι γεννάει μία φορὰ τὸ ἔτος 2-4 αὐγά. Ἡ λεοπάρδαλις γεννᾷ 2-4 μικρὰ. Ἡ τίγρις κατὰ κανόνα μεγαλώνει 1-2 τιγράκια καὶ τὸ λιοντάρι ἐπίσης 1-2 λιονταρόπουλα. Ὁ γνωστὸς Αἰσώπειος μῦθος ἀναφέρει : «Ἀλώπηξ λέαιναν ἔσκωπεν, ὅτι ἓνα τίκτει».

1) ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ (στό μονοτονικό - τά περισσότερο σημαντικά)

Στρείδια: τα φρούτα της θάλασσας και η σημαντική διατροφική τους αξία

Add This Sharing Buttons

Τα ωμέγα-3 και το κάλιο και το μαγνήσιο μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και κατ' επέκταση να μειώσουν τον κίνδυνο για εγκεφαλικό επεισόδιο ή καρδιακή προσβολή.

Αποτελούν καλή πηγή πρωτεΐνης

Τα στρείδια αποτελούν μια πλούσια πηγή χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά πρωτεΐνης: έξι στρείδια περιέχουν περίπου έξι γραμμάρια πρωτεΐνης. Η πρωτεΐνη που βρίσκεται στα στρείδια είναι υψηλής ποιότητας και είναι συνήθως πιο εύκολη στην πέψη, σε σχέση με άλλες μορφές πρωτεΐνης όπως αυτή στο κοτόπουλο και στο βοδινό.

Κάνουν καλό στην καρδιά



Τα στρείδια είναι πλούσια σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, κάλιο, μαγνήσιο και βιταμίνη E. Τα ωμέγα-3 και το κάλιο και το μαγνήσιο μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και κατ' επέκταση να μειώσουν τον κίνδυνο για εγκεφαλικό επεισόδιο ή καρδιακή προσβολή. Επιπλέον, τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα μπορεί να βελτιώσουν τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα και να μειώσουν τη φλεγμονή, βοηθώντας στη μείωση του κινδύνου καρδιακών παθήσεων. Η βιταμίνη E είναι ένα αντιοξειδωτικό που προστατεύει τις κυτταρικές μεμβράνες από τη βλάβη που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε καρδιαγγειακή νόσο.



Όπως αναφέραμε παραπάνω, τα στρείδια είναι η πλουσιότερη πηγή ψευδαργύρου. Ο ψευδάργυρος παίζει σημαντικό ρόλο στην επούλωση πληγών και στη διατήρηση ενός υγιούς ανοσοποιητικού συστήματος. Επίσης, μπορεί να βοηθήσει στην όραση και πιο συγκεκριμένα στην πρόληψη της τύφλωσης τη νύχτα. Ελλείψεις ψευδαργύρου συναντώνται σε αλκοολικούς και άτομα με νεφρικές νόσους. Τα στρείδια είναι επίσης πλούσια πηγή και άλλων μετάλλων όπως το ασβέστιο, το μαγνήσιο και ο σίδηρος.

Είναι πλούσια πηγή βιταμινών

Τα στρείδια αποτελούν μια καλή πηγή βιταμινών, συμπεριλαμβανομένων των Α, Β, C και D. Τα θαλασσινά είναι μια από τις λίγες φυσικές πηγές βιταμίνης D, μια βιταμίνη που αποτελεί νέα «υπόσχεση» στην πρόληψη των ασθενειών.

Τι να προσέξετε

Αγοράστε τα στρείδια ζωντανά και εκείνα που έχουν ανέπαφα τα κελύφη τους. Αν το κέλυφος είναι ανοιχτό, αγγίξτε το απαλά για να δείτε αν κλείσει (σημάδι πως είναι ζωντανό). Σε αντίθετη περίπτωση, μην τα επιλέξετε. Το άρωμά τους πρέπει να θυμίζει θάλασσα και θα πρέπει να είναι αρκετά βαριά, που σημαίνει πως δεν έχουν στεγνώσει.

Αν είστε αλλεργικοί στα θαλασσινά και σε άλλα είδη τροφίμων του ίδιου τύπου, συμβουλευτείτε έναν αλλεργιολόγο πριν την κατανάλωση σχετικών τροφίμων (όπως στρειδιών).

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΑΡΑΚΛΗΣΗ ΓΙΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΑΞΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΟΔΟ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΑΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΣΤΡΕΙΔΙΩΝ:

ΣΤΟΝ ΑΓΙΟ ΝΙΚΟΛΑΟ ΜΑΣ (τόν στρειδά).

3) ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ (στο μονοτονικό).

Άγιος Νικόλαος ο Στρειδάς . Λιθογραφία με γυαλιστερό βερνίκι πάνω σε σκληρό MDF. Ιερά Μονή Σταυρονικήτα - Άγιον Όρος.

Πολύ πιθανό είναι η εικόνα να ρίχτηκε στη θάλασσα το 1306 απο τους καταλανούς πειρατές μετά την επιδρομή που έγινε.
Το 1859 όταν οι αλιείς της μονής τράβηξαν τα δίκτυα βρήκαν μέσα σ'αυτά το θαυματουργό εικόνισμα του Αγίου Νικολάου. Η εικόνα έμεινε αβλαβής στο βυθό 283 χρόνια! Στο μέτωπο του ήταν κολλημένο ένα στρείδι μήκος 8 εκατοστών. Όταν το τράβηξαν για να το ξεκολλήσουν συνέβη κάτι το συγκλονιστικό. Έτρεξε αίμα από την πληγή που άνοιξε το στρείδι! Απ' αυτό το θαύμα, ονομάσθηκε, Άγιος Νικόλαος Στρειδάς. Και η ονομασία αυτή παραμένει μέχρι σήμερα.



Ο ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ Ο ΣΤΡΕΙΔΑΣ

Στο Άγιο Όρος είναι ένα μοναστήρι, που το λένε, του Σταυρονικήτα. Είναι ένα μικρό και φτωχό μοναστηράκι τιμημένο στο όνομα του Αγίου Νικολάου. Το μοναστήρι αυτό στην αρχή κτίστηκε εις μνήμη του Αγίου Ιωάννου του Προδρόμου. Κατά την εποχή των εικονομάχων οι καλόγεροι ρίξανε

πολλές εικόνες στη θάλασσα για να μην τις μολύνουν τα χέρια των εικονομάχων. Μια από τις εικόνες εκείνες, ήταν του Αγίου Νικολάου, που βρίσκεται σήμερα στο μοναστήρι του Σταυρονικήτα και που είναι μια από τις θαυματουργές εικόνες του Αγίου Όρους. Κάποτε το μοναστήρι αυτό το κάψανε οι κουρσάροι. Ο Πατριάρχης, ο Ιερεμίας ο Παλαιός, θέλησε να το ξανακτίσει στο όνομα του Άγιου Ιωάννου του Προδρόμου. Κι ενώ οι μαστόροι άρχισαν το κτίσιμο, οι καλόγεροι έρριψαν τα δίχτυα στη θάλασσα για να πιάσουνε κανένα ψάρι. Όταν τραβήξανε τα δίχτυα βρήκαν μέσα σ' αυτά το θαυματουργό εικόνισμα του Αγίου Νικολάου.

Στο μέτωπό του ήταν κολλημένο ένα στρείδι. Όταν το τραβήξανε για να το ξεκολλήσουν συνέβηκε κάτι το συγκλονιστικό. Έτρεξε αίμα από την πληγή που άνοιξε το στρείδι! Απ' αυτό το θαύμα, ονομάστηκε, Άγιος Νικόλαος Στρείδας. Και η ονομασία αυτή παραμένει μέχρι σήμερα.

Η εικόνα εκείνη είναι πολύ παλαιά. Είναι φτιαγμένη όχι με ζωγραφική. Είναι ψηφιδωτή. Τέτοιες εικόνες μωσαϊκές, όπως τις λέμε, έχουν φιλοτεχνηθεί σε τοίχους αρκετών ναών. Τέτοιες υπάρχουν στο Δαφνί, στην Αγία Σοφία, στον Άγιο Δημήτριο Θεσσαλονίκης και αλλού. Φιλοτεχνημένες όμως σε ξύλινα, μικρά εικονίσματα υπάρχουν πολύ λίγες...

Το παλιό προσκυνητάρι του Αγίου Όρους αναφέρει το εξής για την εικόνα αυτή του Αγίου: «Αύτη η εικόνα βγήκε από την θάλασσαν, επειδή και την έρριψαν εις αυτήν κατά τον καιρόν της εικονομαχίας τινές και από την πολυκαιρίαν όπου έκαμεν εις την θάλασσαν, εφύτρωσεν ένα οστρείδιον εις το μέτωπόν της δια τούτο και οστρείδας καλείται είναι δε μετά μωσίου ψηφίδων χρυσών η ιεροϊστορία εγκεκοσμημένη εις κάλλος». Μόλις λοιπόν είδε ο Πατριάρχης το θαύμα αυτό του εικονίσματος, αφιέρωσε το καινούργιο μοναστήρι που κτιζόταν, στ' όνομα του Αγίου Νικολάου και όχι του Προδρόμου. Και το μεν κέλυφος του στρειδιού το έκανε ο Πατριάρχης δισκάκι για το ύψωμα της Παναγίας, στην Αγία Τράπεζα, το δε άλλο το έκανε εγκόλπιο και βρίσκεται τώρα στο σκευοφυλάκιο του Πατριαρχείου της Μόσχας.... Το θαύμα αυτό συνέβη στα 1553.

4) Από [τη Βικιπαίδεια, την ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια](#)

Στρείδι είναι η κοινή ονομασία μερικών εδώδιμων ειδών του γένους οστρέα (*Ostrea*) και γρυφαία. Ανήκουν στην οικογένεια οστρείδες και στην τάξη των δίθυρων ή ελασματοβραγχίων. Το γνωστότερο είδος (*Ostrea edulis*) είναι διαδεδομένο στις ακτές της Μεσογείου, του Ατλαντικού και της Σκανδιναβίας. Είναι ζώο ωτοκόκο και οι προνύμφες του είναι εφοδιασμένες με βλεφαρίδες. Για τη θρεπτική του αξία καλλιεργείται σε

ειδικά οστρεοτροφεία. Όπως και το μύδι, το στρείδι προσκολλάται σε βράχια αλλά και κάτω από τις επενδύσεις των πλοίων. Εξαιτίας του τελευταίου γεγονότος, προκαλούνται δηλητηριάσεις έπειτα από κατανάλωση στρειδιών, καθώς προσλαμβάνουν χαλκό από τα πλοία. Τα στρείδια μπορούν να ζήσουν και 20 χρόνια. Η ηλικία ακμαιοτήτάς τους κυμαίνεται από τον 4ο μέχρι τον 8ο χρόνο. Το όστρακο του στρειδιού είναι στρογγυλό ή ωοειδές και η γκριζόλευκη επιφάνειά του είναι ανώμαλη με ομόκεντρες αύλακες. Η διάμετρος του φθάνει τα 10 εκατοστά. Το στρείδι έχει μεγάλη ευαισθησία στις αλλαγές στη θερμοκρασία και την αλμυρότητα του νερού. Ζει προσκολλημένο στα βράχια του βυθού.

Αναπαραγωγή.

Είναι ερμαφρόδιτο ζώο. Κάθε στρείδι αλλάζει φύλο παράγοντας ωάρια και σπερματοζωάρια εντός της ίδιας περιόδου αναπαραγωγής. Γεννά εκατομμύρια αυγά, εκ των οποίων μεγάλος αριθμός γονιμοποιείται από το σπέρμα του αρσενικού μέσα στη μανδουακή κοιλότητα του θηλυκού. Από τα αυγά βγαίνουν τροχοφόρες προνύμφες, Το θηλυκό ανοίγει και κλείνει τις θυρίδες του και κάθε φορά απελευθερώνονται εκατομμύρια προνύμφες. Οι τελευταίες κολυμπούν για λίγες ημέρες και εν τέλει κολλούν στο βυθό. Τα άτομα αντίθετου φύλου διεγείρονται για αναπαραγωγή και από την παρουσία γεννητικών προϊόντων στο περιβάλλον, όπως π.χ. αβγά ή σπέρμα

Με την ονομασία στρείδια καλούνται επίσης και μερικά μαργαριτοφόρα [μαλάκια](#), που ανήκουν στο γένος μελεαγρίνη και στην οικογένεια αβικουλίδες, που ζουν κυρίως στον Ινδικό και στον Ειρηνικό Ωκεανό. Επίσης, συγγενικό με το γένος Όστρεο είναι και το γένος Γκριφαία (*Gryphaea angulata*), που είναι επίσης εδώδιμο. Το εν λόγω γένος λέγεται και πορτογαλικό στρείδι και παρουσιάζει μικρότερη ευαισθησία από το όστρεο το εδώδιμο στις αλλαγές αλμυρότητας και θερμοκρασίας.

3) Το [στρείδι](#), είναι ένα μαλάκιο που έχει τραχιά εξωτερική επιφάνεια (συνήθως γκριζωπή) και ζει μόνιμα προσκολλημένο στα βράχια του βυθού. Μια ακόμα κλασική σημασία του όρου, που προκύπτει από αυτήν την αναφερόμενη ιδιότητα του, αφορά κάποιον προσκολλημένο - εξαρτημένο κάπου, κάποιον πολύ ενοχλητικό. Σχετική ατάκα: Κολλάει σαν στρείδι.

Όπως φαίνεται [εδώ](#), το κέλυφος συμβάλλει στην προστασία του. Για αυτό, όταν το στρείδι αντιληφθεί κίνδυνο, κλείνει ερμητικά το κέλυφός του για να προστατευθεί.

Αυτή του η ιδιότητα θα αξιοποιηθεί στανγκικώς. Διακρίνουμε δυο περιπτώσεις:

Μιλάμε για κάποιον που, αντιλαμβανόμενος πως κάποιος προσπαθεί να τον [ψαρέψει](#), κλείνει ερμητικά σαν στρείδι, μη επιτρέποντας να πάρει ο άλλος τα μυστικά του. Ακόμα και στην περίπτωση που αυτός είναι από τη φύση του ομιλητικός, ξεφεύγει με μαεστρία, σαν τη [μάννα της καραβίδας](#).

Αναφερόμαστε σε οποιαδήποτε οντότητα, κατάσταση, περίπτωση κλπ, στην οποία έχουν διαπιστωθεί άγνωστες πτυχές ή/και σκοτεινά σημεία της, λες κι είναι κλειστό στρείδι.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

- Μιλούσαμε χαλαρά για ώρα. Είχε αναπτυχθεί αρκετή οικειότητα μεταξύ μας. Τότε άρχισα να ρίχνω στα άδεια για να πιάσω γεμάτα. Αλλά... μ' αντιλήφθηκε και... έκλεισε σα στρείδι. Θόλωνε τα νερά σα [σουπιά](#) και ξεγλιστρούσε πηγαίνοντας την κουβέντα σε [αδιάφορα θέματα](#).

Τα καλύτερα μυστικά της φύσης είναι αυτά που εκείνη κρατά σα στρείδι καλά κρυμμένα στο όστρακό της...

[Δες](#)



5) Τα τελευταία χρόνια διενεργούνται έρευνες -τόσο σε πειραματόζωα όσο και σε ανθρώπους- που αποδεικνύουν ότι συγκεκριμένες ουσίες και

συστατικά των τροφίμων μπορούν να τονώσουν τη μνήμη και να καταπολεμήσουν το στρες, ακόμη και την άνοια. Ας δούμε, λοιπόν, τι μας προτείνουν οι ειδικοί να συμπεριλάβουμε στο μενού μας προκειμένου να βελτιώσουμε τη διάθεσή μας, να ενισχύσουμε τη συγκέντρωση,

Αναζητώντας την ντοπαμίνη

Μπορεί οι συνήθειες ή οι ουσίες να ποικίλλουν, η υφή όμως της εξάρτησης παραμένει ίδια. Η επιστήμη υπέθεσε και απέδειξε ότι υπάρχει ένας συγκεκριμένος μηχανισμός που εξηγεί γιατί ο άνθρωπος είναι επιρρεπής στους εθισμούς. Παρ' ότι η λειτουργία αυτού του μηχανισμού παραμένει σκοτεινή σε μερικά σημεία, μια πρωτοποριακή επιστημονική έρευνα που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό «Nature» αποκαλύπτει την εξαιρετικά στενή σχέση ανάμεσα σε κάθε είδους εξάρτηση και στην ντοπαμίνη, μια χημική ουσία που παράγεται στα βάθη του εγκεφάλου και συγκεκριμένα στην κοιλιακή καλύπτρα στον μέσο εγκέφαλο. Αφού παραχθεί εκχέεται στον πρόσθιο λοβό και στον επικλινή πυρήνα (αγγλιστί nucleus accumbens), ένα μέρος του μεταιχμικού συστήματος το οποίο θεωρείται από τα αρχαιότερα τμήματα του εγκεφάλου, λαμβάνοντας υπόψη ότι ο εγκέφαλος δεν δημιουργήθηκε στιγμιαία αλλά αναπτύχθηκε ποσοτικά και ποιοτικά μέσα από την πάροδο εκατομμυρίων ετών.

Η ντοπαμίνη είναι ένας νευροδιαβιβαστής. Ένα χημικό μόριο το οποίο έχει την ιδιότητα να μεταφέρει μηνύματα από μια περιοχή του εγκεφάλου σε μια άλλη. Όταν λέμε «μηνύματα» εννοούμε συναισθήματα όπως η ευφορία και η ικανοποίηση συναισθήματα στα οποία η ντοπαμίνη έχει «ειδικευθεί». Η ντοπαμίνη θα λέγαμε ότι λειτουργεί σαν διακόπτης. Αν είμαστε κατηφείς και απογοητευμένοι, η αύξηση της παραγωγής της είναι ικανή να μας μεταφέρει σε μια κατάσταση χαρούμενης έξαρσης. Ένα ερωτικό αγκάλιασμα, ένα φιλί, ένα μουσικό κομμάτι, μια επιδοκιμασία, η επίτευξη ενός στόχου είναι τέλειες αιτίες για να ανοίξουν ανεπιφύλακτα οι κρουνοί της ντοπαμίνης. Αναπόφευκτα, ακριβώς το ίδιο μπορεί να προκληθεί μέσω της κατανάλωσης οινοπνευματωδών, τσιγάρων ή ναρκωτικών ουσιών.

ΕΡΩΤΗΣΗ-ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ Λ. Α. :

Μήπως ή έλλειψη φυσικής νοπαμίνης «έξανάγκασε» προς παρότρυνση τόν εγκέφαλο τών ανθρώπων , καί βεβαίως υπό τήν ύποβολή πονηρῶν πνευμάτων, ὅπως καί κακῶν κοινωνικῶν συνθηκῶν, κλπ , νά εὔρη αὐτήν τήν ἔλλειψη καί φυσική ἀνάγκη ὡς ἐναλλακτική μορφή ἀναπλήρωσης τοῦ ὀργανισμοῦ στά τσιγάρα;

στό αλκοόλ; και τά ναρκωτικά; Η τεχνητή χημική νοπαμίνη δέν μπορεί νά έχει καμμία σχέση μέ τήν φυσική. Χρειάζεται διάκριση, καί μία καλή διατροφική παιδεία καί έλεγχο γνησιότητας, ιατρικῶν εξετάσεων θά είναι ὅτι καλύτερο γιά τόν πληθυσμό μιᾶς χώρας.

6) Το πρωτοπόρο στην έρευνα του Πάρκινσον Μεξικό έκανε ακόμη ένα επιστημονικό άλμα προσεγγίζοντας τη θεραπεία της νόσου. Μια νέα μέθοδος, που συνίσταται στην τοποθέτηση μικροεμφυτευμάτων διοξειδίου του τιτανίου ως φορέων ντοπαμίνης και εφαρμόστηκε πειραματικά σε ποντίκια με Πάρκινσον, οδήγησε σε αποκατάσταση της κινητικής λειτουργίας σε ποσοστό 85%. Σύμφωνα με την επικεφαλής ερευνητικής ομάδας του Εθνικού Αυτόνομου Πανεπιστημίου του Μεξικού (UNAM) Πατρίσια Βεργκάρα Αραγκόν, επιτεύχθηκε η σταθεροποίηση για μακρό χρονικό διάστημα των νευροδιαβιβαστών του εγκεφάλου, οι οποίοι εξαιτίας του Πάρκινσον -της εκφυλιστικής διαταραχής του κεντρικού νευρικού συστήματος που είναι απόρροια του θανάτου των ντοπαμινεργικών κυττάρων- εξαντλούνται σταδιακά. Χαρακτηριστικό της εν λόγω ασθένειας είναι η σταδιακή αλλοίωση εκείνων των νευρώνων του εγκεφάλου στους οποίους αναπτύσσεται η ντοπαμίνη. Ως αποτέλεσμα αυτού, «παγώνει» η παραγωγή της ουσίας που είναι ο χημικός καταλύτης στη μετάδοση μηνυμάτων διασυνδέοντας τους νευρώνες του εγκεφάλου μεταξύ τους και επιτρέποντας τον έλεγχο της κινητικής λειτουργίας.

Η ομάδα του UNAM σε συνεργασία με ερευνητές του Εθνικού Πολυτεχνικού Ινστιτούτου ανέπτυξε «μικροδεξαμενές» (σε νανοδιάσταση) σε κεραμικές βάσεις, στις οποίες οι ειδικοί κατόρθωσαν να αποθηκεύσουν μόρια ντοπαμίνης χρησιμοποιώντας την τεχνική sol-gel, δηλαδή τη μετατροπή των μονομερών σε ένα κολλοειδές διάλυμα (sol), που ενεργεί ως πρόδρομος για ένα ολοκληρωμένο δίκτυο (gel) είτε από διακριτά σωματίδια είτε από πολυμερή δίκτυα.

Στη συνέχεια οι αποθήκες ντοπαμίνης εμφυτεύτηκαν στα πειραματόζωα που είχαν προσβληθεί από τη νόσο Πάρκινσον. Όπως διαπιστώθηκε, ο νευροδιαβιβαστής λειτούργησε και η κινητική λειτουργία επανήλθε έως 85%. Επόμενος στόχος των ερευνητών είναι να περάσουν σε κλινικές δοκιμές της μεθόδου.

Η σπουδαία αυτή ανακάλυψη έρχεται να προστεθεί στα πολύ σημαντικά ευρήματα για τη θεραπεία του Πάρκινσον που έχει παρουσιάσει μία άλλη ερευνητική ομάδα από το Μεξικό, η CINVESTAV, η οποία επί 35 χρόνια

εστιάζει στη νόσο. Η ομάδα υπό τον ερευνητή φυσιολογίας Χόρχε Ασέβες Ρούις μόλις πριν από μερικούς μήνες ανακοίνωσε την αξιοποίηση βλαστοκυττάρων για την επανενεργοποίηση της διαδικασίας παραγωγής ντοπαμίνης στον παρκινσονικό εγκέφαλο.

7) Τι είναι η Πάρκινσον

Η νευροεκφυλιστική πάθηση που σημαίνει σταδιακή καταστροφή κυττάρων κυρίως της μικρής περιοχής του εγκεφάλου που ονομάζεται μέλαινα ουσία, όπου παράγεται η χημική ουσία ντοπαμίνη, οφείλεται στην έλλειψη παραγωγής αυτής, που είναι και υπεύθυνη για τα περισσότερα συμπτώματα της νόσου.

Γνωρίζουμε, επομένως, την περιοχή του εγκεφάλου που έχει υποστεί βλάβη στη νόσο του Πάρκινσον. Γνωρίζουμε επίσης τη χημική ουσία που λείπει από τον εγκέφαλο των παρκινσονικών ασθενών. Δεν γνωρίζουμε, όμως, την αιτία που προκαλεί αυτή την εκφύλιση των κυττάρων. Αρχίζουμε να αποκτούμε αντίληψη των μηχανισμών που οδηγούν στην εκφύλιση των κυττάρων, καθώς και των μηχανισμών που προκαλούν τα συμπτώματα της νόσου. Η γνώση αυτή θα είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για την ανάπτυξη θεραπευτικών μεθόδων, τόσο για την ανακούφιση των ασθενών που ήδη πάσχουν από τη νόσο όσο και για την προληπτική αντιμετώπιση της νόσου πριν εκδηλωθούν τα συμπτώματα, αφού η εκφύλιση των κυττάρων ξεκινάει αρκετά χρόνια (5-10, για κάποιους ακόμα περισσότερα) πριν εκδηλωθούν τα πρώτα συμπτώματα της νόσου του Πάρκινσον.-