



Líon an Dúlra

Eagrán 31 Earrach 2020

San Eagrán seo...

Leathanach an Eagarthóra

An Mórchnagaire Breac

An Mór-rón

Cén dath a bhíonn ar an
bhfeamainn?

Dathaigh leat

Ar aghaidh leis an obair:

Damian Foxhall, Seoltóir

Gairmiúil

Do chion féin a dhéanamh
agus Bealaí chun an
truailliú a laghdú 1 & 2

An Rás Mór

Idir-ilchríochach

Gníomhaíocht: Cnagaire ar
Stoc Crainn

Leathanach Spraoi

Cuardach Focal

Ar nígh tú do lámha?

Foclóirín

Trasna na dtionnta

Ag seoladh thar Theach Solais
an Tairbh, Leithinis Bhéarra



lomáonna le caoinchead Robbie Murphy

3 Mhír don Mhuir

Is léir le cúpla bliain anuas go bhfuil gearchéim¹ ann maidir leis an bpacáistíocht phlaisteach² ar fad atá in úsáid againn. Táimid uile ag foghlaim conas mar is ceart fáil réidh leis an mbruscar plaisteach ar fad atá á chruthú. Ach in ainneoin go bhfuilimid ar fad ar an eolas anois mar gheall ar an dochar³ a dhéanann an plaisteach, bíonn ábhar plaisteach agus bruscar eile ag éalú isteach san fharraige agus sna huiscebhaleaí⁴ de shíor⁵. Ar deireadh tagann cuid mhaith den phlaisteach sin i dtír ar an trá.



Cuireadh feachtas nua ar bun san Astráil chun dul i ngleic leis an bhfadhb, 'Take 3 for the Sea' a thugtar air. Spreagann an feachtas daoine chun 3 trí mhír bhruscair a thabhairt abhaile leo tar éis dóibh cuairt a thabhairt ar thrá, ar uiscebhéalach nó ar áit ar bith eile, go deimhin. Tá daoine ag tabhairt faoin bhfeachtas le fonn⁶ in Éirinn chomh maith anois. Tá fógraí buana⁷ curtha suas ar roinnt tránná in Éirinn le daoine a spreagadh chun 3 phíosa bruscair a thabhairt abhaile leo gach uair a théann siad ann. Seo cuid de na tránná a bhfuil comharthaí orthu: Rinn na Spáinneach⁸, An Trá Bhán⁹ agus Sráid na Cathrach¹⁰ i gCo. an Chláir, Bun an Tábhairne¹¹, Baile Mhontáin¹², Baile an Chuainín¹³ agus Poll na Cailli¹⁴ i gContae Chorcaí.

Labhair le do thuismitheoirí agus le do mhúinteoir. Más spéis leat tabhairt faoin bhfeachtas is féidir cuairt a thabhairt ar an suíomh seo: www.take3.org.

A léitheoirí, a chairde,
Fáilte romhaibh chuig
Eagrán an Earraigh de Lón
an Dúlra. Mar is gnách,
tá sé lán le fíricí spéisiúla
spraíula faoin dúlra anseo
in Éirinn agus thar lear, agus tá neart
cluichí agus gníomhaíochtaí ann freisin.
Tá súil againn go mbainfidh sibh sult as!
Susan



R-phost:
editor@naturesweb.ie

Láithreán Gréasáin:
www.naturesweb.ie

Eagarthóir:
Susan Murphy Wickens

Leagan Amach agus Dearadh:

Susan Murphy Wickens

Grianghraif agus Fáisc-ealaín:

Cóipcheart © 2019 Stáisiún Mara Inis Arcáin agus a chuid ceadúnóirí. Gach ceart ar cosaint.

Comhfhereagraí Eachtrach:

Michael Ludwig

Leagan Gaeilge:

© Foras na Gaeilge 2020

© Stáisiún Mara Inis Arcáin 2019



Cadóg Ghrioscetha

www.bordbia.ie

agus Sailéad le Leitís Óg, Uibheacha Bruite agus Slinní Bagúin

Na Comhbáhir

- 700 g de chadóg – an craiceann bainte di agus na cnáma bainte aisti
- 6 shlisín de bhágún stríocach¹ – bágún deataithe² is fearr
- 100 g de phónairí glasa³
- 4 cheann leitíse baby gem
- 2 ubh chruabhruite⁴, an bhlaosc⁵ bainte díobh agus iad gearrtha ina gceathrúna⁶

An Blastán

- 2 ionga gairleoige¹ agus iad brúite²
- 1 spúnóg mhilseoige³ de mhustard slánghráin⁴
- 1 taespúnóg de shíobhas⁵ agus é mionghearrtha⁶
- 2 thaespúnóg de dhragan mionghearrtha⁷
- 2 spúnóg bhoird d'fhínéagar geal⁸
- 4 spúnóg bhoird 9d'ola olóige úrion¹⁰

An Modh

- Téigh an gríoscán¹ roimh ré. Smear² beagán ola ar thráidire bácalá agus leag an t-iasc anuas air. Blaistigh an t-iasc le salann agus le piobar dubh. Leag na slisní stríocacha taobh leis an iasc. Cuir an tráidire faoin ngríoscán ar feadh 5-6 nóiméad go dtí go n-éiríonn an bagún briosc⁴ agus gur féidir an t-iasc a bhriseadh ina chalóga⁵ go furasta⁶.
- Déan na pónairí a chócarál i sásplant d'uisce bruite ar feadh cúpla nóiméad. Scag an t-uisce amach astu⁷ agus coimeád bogthe⁸ iad.
- Cuir an ghairleog, an mustard, an síobhas, an dragan, an finéagar, an ola agus beagán salainn agus piobair isteach i bpróca suibhe. Croith an próca chun an meascán a chumasc⁹.
- Gearr gach aon cheann leitíse ina 4 chuid agus leag ar na 4 phláta boird iad in éineacht leis na huibheacha agus leis na pónairí. Bris an t-iasc ina chalóga agus gearr an bagún suas go garbh. Leag na calóga agus na blúirí bagúin¹⁰ ar na plátaí agus croith an blastán anuas orthu. Beir na plátaí chun boird agus an bia fós bogthe.

Bia do Cheathrar (4)

An Mórchnagaire Breac



Ainm Eolaíochta: *Dendrocopos major*

Faigtear an mórchnagaire breac go forleathan¹ sa Bhreatain agus ar mhór-roinn na hEorpa². Meastar go bhfuil tuairim is 140,000 péire acu sa Bhreatain, ach ní fhaigtear go coitianta in Éirinn é in aon chor. Go dtí le gairid, is go hannah a thugadh an mórchnagaire breac cuairt ar an tír seo. Tá athrú tagtha ar an scéal le 10 mbliana anuas nó mar sin, áfach. Meastar go bhfuil thart ar 30 péireanois ar chósta thoir na hÉireann. I gCill Mhantáin is mó a fhaigtear é ach chonacthas i gcontaetha eile ó Chontae Lú go Loch Garman é freisin.

Éan meánmhéide³ é, tá sé ar aon mhéid leis an smólach⁴ nó leis an druid⁵. Dath dubh agus bán a bhíonn ar a chuid cleití agus bíonn paiste suaithinseach⁶ dearg faoina eireaball. Bíonn paiste beag dearg ar chúl a mhuiníl ar an éan fireann fásta agus bíonn mullach dearg ar an gceann óg.

Fad: 23 – 24 cm

Dath: Clúmh⁷ dubh agus bán agus paistí dearga air.

Aiste Bia: Larbáí feithidi⁸ agus buaircíní⁹. Íosfaidh sé éin eile mar aon leis na cinn óga¹⁰ má thagann sé orthu.

Gnathóg: Coilleannach dhuillsilteach¹¹

Lón Uibheacha: Bíonn suas le 7 n-ubh san ál¹² gach bliain.

Cnag, Cnag! Cé atá ann?

Tá gob láidir¹ ar an gcnagaire agus úsáideann sé é, mar aon lena chorp, mar a bheadh siséal agus casúr² ann le rudaí éagsúla a dhéanamh:

- feithidi³ a aimsiú;
- poill a dhéanamh i gcrainn chun nead a dhéanamh;
- céile a mhealladh agus chun a dhúiche⁴ féin a mharcáil.

Tá cáil ar an gcnagaire as an gcnagadh a dhéanann sé ar chrainn. **Cnagaireacht**⁵ a thugtar ar an torann a dhéanann sé. Cheapfá go mbeadh tinneas cinn air de bharr na cnagaireachta sin ar fad. Ach is amhlaidh atá an cnagaire tar éis forbairt⁶ chun dul i ngleic leis sin⁷. Tá a bhlaosc⁸ mar a bheadh spúinse ann, coimráinn sí⁹ agus forbaíonn sí¹⁰ arís, rud a fhágann go mbíonn sí in ann an brú sin ar fad a sheasamh. Chomh maith leis sin tá teannán¹¹ ar chúl a ghéill¹² a fheidhmíonn mar mhaolaire turrainge¹³ agus a chealaíonn cuid den chreathadh ina chloigeann¹⁴.



Dearg, Ómra nó Glas?

Gach cúpla bliain foilsíonn Cairde Éanlaith Éireann¹ agus an Cumann Ríoga um Chosaint Éan² liostaí de na héin in oileán na hÉireann atá i mbaol³ agus ar cheart iarracht a dhéanamh iad a chaomhnú⁴.

Is ar an Liosta Dearg a liostaítear na héin is mó atá i mbaol. Na héin atá i mbaol áirithe, liostaítear ar an Liosta Ómra iad.

Éan ar bith ar an Liosta Glas, meastar nach bhfuil sé i mbaol in aon chor.

Ar an Liosta Ómra a bhí an mórchnagaire breac ar na liostaí a foilsíodh don tréimhse 2014 - 2019 in Éirinn.

An Mór-rón

Ainmhíthe

Ainm eolaíochta: *Otariidae*

Mamach mara is ea an mór-rón. Tá corp fada sruthlíneach¹ aige atá clúdaithe le fionnadh olach craicneach². Tá ciseal tiubh blonaige³ faoin gcairceann aige mar dhíon ar an bhfuacht⁴ agus é in uisce fuar. Ní bhíonn an bhlónag chomh tiubh céanna sna róna a mhaireann in áiteanna ina bhfuil aeráid mheasarthá⁵. Cuidíonn a lapaí láidre tosaigh agus deiridh⁶ leis bogadh thart timpeall ar an talamh. Is iad na lapaí céanna a dhéanann snámhaí chomh láidir sin de chomh maith. Tá cloigean beag aige i gcomparáid leis an gcuid eile dá cholainn. Tá síle móra aige, guairí féasóige⁷ agus cluasa seachtracha⁸ a bhfuil liopóg⁹ orthu.

Baineann an mór-rón le fine¹⁰ ar a dtugar *pinnipedia*, fine ina bhfuil an rón, an rón fionnaidh¹¹ agus an rosualt¹² chomh maith. Eite-chosach¹³ is brí le *pinnipedia*. Tá na heite-chosaigh uile gaolta lena chéile. Ach is é an rón fionnaidh an gaol is gaire atá ag an mór-rón. Róna cluasacha¹⁴ a thugtar an an mór-rón agus ar an rón fionnaidh. Tá liopóg shofheicthe¹⁵ ar phoill a gcluas ag an dá speiceas sin.

Tá 6 chineál mór-rón ann: an mór-rón Calafoirniach¹⁶, mór-rón Stellar¹⁷, an mór-rón Deas-Mheiriceánach nó Patagónach¹⁸, an mór-rón Galápagos¹⁹, an mór-rón Nua-Shéalannach²⁰ agus an mór-rón Astrálach²¹. Bhí speiceas eile ann ar a dtugtaí an mór-rón Seapánach²², ach ar an drochuair, díothaíodh an speiceas sin²³ ar fad faoi dheireadh an 20ú haois. Faightear an mór-rón i dTuaisceart an Aigéin Chiúin idir an Áise agus Meiriceá Thuaidh agus ar chósta Mheiriceá Theas, cósta na hAntartaice, cósta iar-dheisceart na hAfraice, agus cósta theas na hAstráile. Ní faightear an mór-rón in Éirinn. Róna gan chluasa²⁴, nó fior-róna²⁵, a thugtar ar na róna a fhaightear in Éirinn. Tá poill cluaise²⁶ orthu ach ní liopóg ar bith acu. Cé go bhfuil cosúlachtaí go leor idir an mór-rón agus na fior-róna, ní hionann iad. Tá na difríochtaí eatarthu tugtha ar dheis.

Cairt Fíricí

Dath: Dath odhar¹ a bhíonn air.

Airde: Bionn speicis áirithe suas le 3.3 m ar fad.

Meáchan: Bionn meáchan suas le 1120 kg i speicis áirithe.

Gnáthóg: Tugann an mór-rón aghaidh ar thalamh tirim chun pórú a dhéanamh².

Bia: Is feoilteoir³ é an mór-rón agus is maith leis iasc, scuid⁴ agus ochtapas.



Tá néarchinn²⁵ ar ghuairí an mhór-rón, rud a chuidíonn leis bia a aimsíu san fharraige.

An Mór-rón ...

- Tá liopoga cluaise seachtracha¹ ar an mór-rón.
- Is féidir leis an mór-rón a lapaí deiridh a chasadh chun tosaigh.
- Tá lapaí fada tosaigh aige agus croibh an-ghearr² orthu.
- Úsáideann sé a lapaí deiridh agus é ag lapadán³ timpeall ar an talamh.
- Bailíonn mór-róna le chéile i ngrúpaí móra.
- Bíonn an mór-rón an-ghlórach.
- Is féidir leis an mór-rón a lapaí tosaigh fada a bhualadh le chéile. Cheapfá gur ag bualadh bos a bhíonn sé.



... agus an Rón

- Níl liopoga cluaise ar an rón.
- Tá lapaí deiridh ar an rón a shíneann amach chun deiridh. Ní féidir leis iad a chasadh chun tosaigh.
- Tá lapaí gearra tosaigh aige agus croibh fhada⁴ orthu.
- Ar a bholg a ghabhann an rón thart timpeall agus é ar an talamh, mar a bheadh bolb⁵ ann.
- Is minic an rón a bheith ina aonair.
- Srann íseal⁶ a dhéanann an rón.
- Ní féidir leis an rón a lapaí tosaigh a thabhairt le chéile.



Cogar mé seo leat!

Sea lion a thugtar ar mhór-rón as Béarla. An fáth a dtugtar *sea lion* air ná toisc go mbíonn moing¹ ar mhuineál an mhór-rón fhirinn faoi mar a bhíonn ar leon fireann.

Is é an mór-rón Calafoirneach an t-aon cheann de na sé speiceas nach mbíonn moing air.

Ní faightear an mór-rón in Éirinn. Ach tá mórán focal sa Ghaeilge a bhaineann leis an rón, seo roinnt samplaí:

Tarbh róin² a thugtar ar rón fireann. **Cráin nó bainirsearch³** a thugtar ar an rón baineann. **Coileán, oisín nó éan róin⁴** a thugtar ar an gceann óg. Tugtar ráth nó **cladach⁵** ar ghrúpa róna agus iad bailithe le chéile ar an talamh, nó ar an gcladach, go deimhin!



Cén dath a bhíonn ar an bhfeamainn?

Planda is ea an fheamainn, níl ann ach go bhfásann sí san fharraige nó ar an gcladach¹. Dála plandaí eile, baineann an fheamainn úsáid as fuinneamh na gréine chun fiocháin plandaí² a ghiniúint³ as ceimicéain, sa timpeallacht⁴. Sin é mar a bhíonn plandaí ag fás agus ag atáirgeadh⁵.

Nuair nach ndéantar scagadh ar bith air⁶, bíonn seacht ndath an speictrum⁷ i solas bán na gréine⁸. Is iad na dathanna a fheiceann tú sa bhogha báistí atá i gceist: dearg, oráiste, buí, gorm, glas, indeagó⁹ agus vialait¹⁰. Ach feidhmíonn an sáile¹¹ mar a bheadh scagaire¹² ann agus scagann sé an solas dearg, oráiste agus buí amach as an solas bán. Mar sin, má ghlactar grianghraif faoin uisce gan splanc shaorga¹³ a úsáid, ní bhíonn le feiceáil ach dathanna gorma agus glasa.

Tá an fheamainn tar éis í féin a chur in oiriúint don timpeallacht in a bhfásann sí¹⁴ sa tslí is go bhfuil sí ábalta solas glas agus solas gorm a ionsú¹⁵. Chuige sin, bíonn

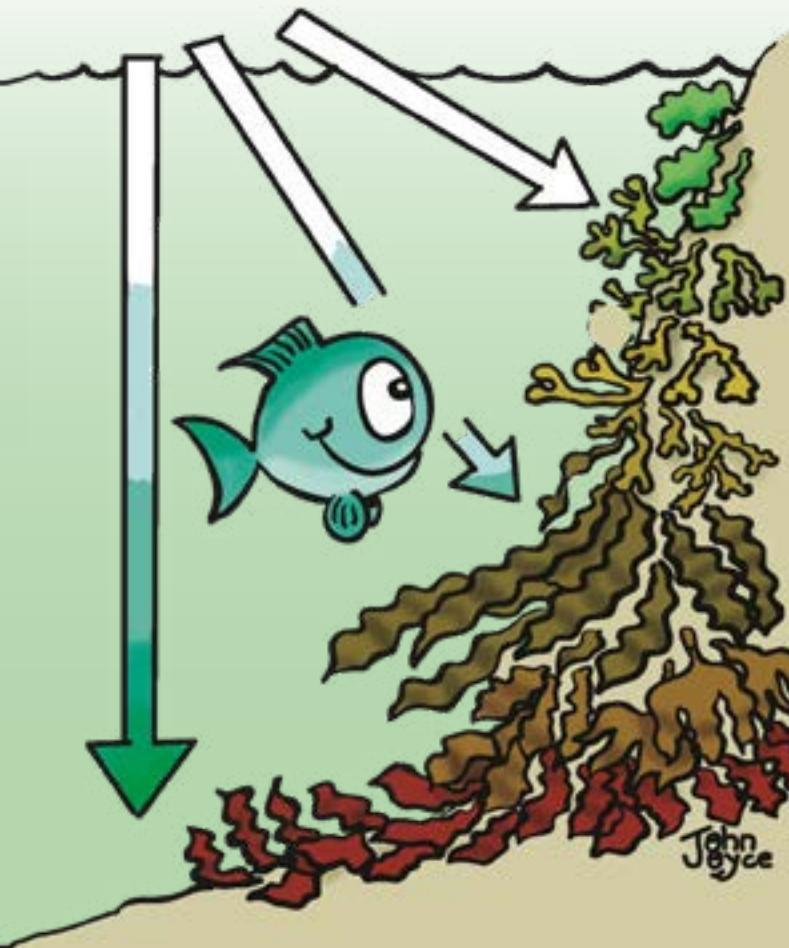


Le John Joyce

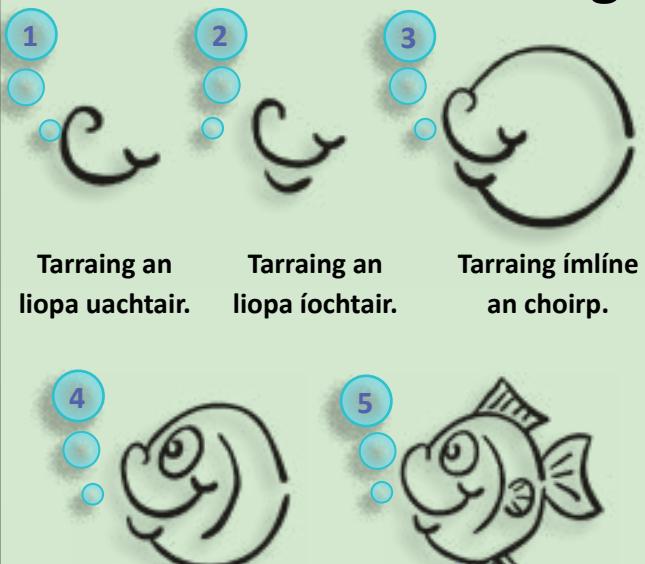
dathanna ar leith ar an bhfeamainn i.e. donn agus dearg. Is fearr a ionsúnn na dathanna sin solas glas agus solas gorm.

Dá dhoimhne a fhásann an fheamainn san fharraige is ea is treise¹⁶ an dath dearg a bhíonn uirthi¹⁶. An bealach is fearr chun é sin a fheiceáil ná dul ag siúl ar an gcladach nuair a bhíonn trá rabharta¹⁷ ann. Ar bharr an chladaigh bíonn dath glas ar an bhfeamainn, díreach mar a bhíonn ar na plandaí talún. Tá sé sin amhlaíd de bharr nach mbíonn ar an bhfeamainn sin ar bharr an chladaigh í féin a chur in oiriúint don solas faoin sáile. Ach de réir mar a théann tú síos an cladach i dtreo na farraige feicfidh tú go n-athraíonn dath na feamainne ó ghlás go donn go dearg. In iochtar an chladaigh ar fad¹⁸ bíonn dath dearg ar an bhfeamainn.

Is minic a bhíonn na carraigeacha ar an gcladach an-sleamhain. Bí cúramach má théann tú ag siúl orthu agus bí cinnte go bhfuil duine fásta i do theannta.



Conas iasc a tharraingt



Tarraing an liopa uachtair.

Tarraing an liopa íochtair.

Tarraing ímlíne an choirp.

Cuir súil agus geolbhaigh isteach.

Cuir na heití agus an t-eireaball isteach.

Ní rón é sin,
sin mórrón!





Damian Foxall – Seoltóir Gairmiúil Rásáiochta

Próifíl

Is as Doire Fhíonáin¹ in iardheisceart Chiarraí do Damian Foxall. Tógadh ar fheirm bheag a bhí buailte leis an gcósta é. Fiú ar laethanta ciúine chloiseadh sé torann na dtonnta agus iad ag briseadh ar na carraigeacha agus ar na haillte² ar feadh an chósta.

Cad a mheall chun na farraige den chéad uair thú?

Bhínn i gcónai ar an gcladach agus mé óg. I rith an tsamhraidh théinn ag gaothshurfáil³ agus ag snorcláil⁴ sna cuaisíní⁵ agus sna cuanta ar an gcósta. Ní bheadh a fhios agat cén t-iontas a nochtfaí os comhair do dhá shuíl san uisce, nó ar an gcladach – smugairí an tseoil⁶, smugairí na gaoithe⁷, sliogán finicíní⁸, gnamhán chorcra⁹, súmairí cladaigh¹⁰ agus súmairí Cornacha¹¹.

An dtaitníonn an fharraige chomh mór leat is a thaitin sí riámh?

Anois agus an leathchéad bliain slánaithe¹² agam braithim gur mé an buachaill céanna fós mé. Cuimhním ar an mbuachaill sin a léimeadh amach as an leaba gach lá agus a chaitheadh a bhricfeasta siar sula n-éalódh sé amach an doras agus nach bhfeicfí arís é go dtí am tae. Bím fós ag féachaint trasna na farraige le fonn¹³ agus ag taibhreamh¹⁴ faoina bhfuil ann thar fhíor na spéire¹⁵.

Conas a tharla thú a bheith i do sheoltóir?

D'fhág mé an scoil go luath agus chuaigh mé ar muir¹⁶. Fuair mé obair ag seachadadh¹⁷ bád ar fud an Atlantaigh agus ina dhiaidh sin arís mar mháistir tumadóireachta¹⁸ i Muir Chairib. Ba é an taithí sin ar fad a thug i dtreo na rásáiochta bád mé mar ghairm bheatha¹⁹.

Cá dtugann do chuid oibre thú?

Tá 34 bliain caite agam leis an tseoltóireacht. Sa tréimhse sin, d'éirigh liom seoladh mórrhimpeall an domhain 10 n-uaire agus seoladh trasna an Atlantaigh breis is 25 uair. Bhí mé ar gach aon aigéan ar domhan. Tá rásáí buaite agus cinn eile caille agam. Tá curiarrachtaí sáraithe agam²⁰ agus báid briste agam – ní áirítm cnámha! Tá iliomad rud feicthe agam i gcaitheamh na mblianta – cnoic oighir²¹, albatrais²², máthair shúigh mhór²³, éisc eitilte²⁴ agus éan snámha²⁵ go fiú! Dá bhféadfainn na muirmhílte²⁶ atá seolta agam a shíneadh amach as a cheile, ceann ar cheann, bheinn tar éis seoladh chomh fada leis an ngealach agus ar ais arís!

Cé acu rás is mó a mhaireann i do chuimhne?

Is é Rás Aigéin Volvo an t-imeacht spóirt²⁷ is faide ar domhan. Leanann an rás cursa mórrhimpeall an domhain. Glacann sé 9 mí ó thíos go deireadh chun an 39,000 muirmhíle a chur díot agus stopann tú in 9-10 gcaladh²⁸ feadh na slí. Tháinig an rás

go hÉirinn faoi dhó. In 2012 bhuaigh an fhoireann agamsa an rás trí chéile. Agus sinn ag tabhaint aghaidh ar Ghaillimh, bhí beagnach milliún duine ag féachaint ar chríoch an ráis.

An bhfuil post eile agat?

Is Comhairleoir Inbhuanaitheachta²⁹ agus Ambasadóir ar Shláinte na Farraige³⁰ mé. Bainim úsáid as an spórt agus as an saineolas atá agam ar an bhfarraige chun an inbhuanaitheach agus sláinte na farraige a chur chun cinn.

Cén fáth a bhfuil tábhacht ag baint leis an obair sin?

Bíonn gach rud beo ag brath ar an bhfarraige ar shlí éigin. Cuid mhaith den phróitín³¹ a itheann daoine, is ón bhfarraige a thagann sí. Ionsúnn an fharraige teas na gréine, rud a stopann an pláinéad a bheith ag éirí róthe. Scáipeann córais aimsire³² agus sruthanna farraige³³ an teas sin ar fud an domhain.

Conas a chabhraíonn an obair sin le cúrsaí seoltóireachta?

Cuirmid an inbhuanaitheachta chun cinn sa spórt agus i gcúrsaí gnó i gcoitinne. Mura mbímid ag déanamh dochar don phláinéad beidh an pláinéad i rocht níos folláine do na glúnta³⁴ atá le teacht. Féach Ich 8 agus Ich 9.

An dtaitníonn do phost leat?

Tá an t-ádh orm go mbím in ann an spórt a úsáid go laethúil le teachtaireacht mhór a chur chun cinn. Feicim rudaí nua gach lá agus mé ar an bhfarraige, agus faoi mar a tharla nuair a bhí mé óg, bím ag tnúth go mór i gcónai leis na heachtraí atá ag fanacht orm thar fhíor na spéire.





An Puifín¹ – Ceann de na héin is áille a fheiceann Damian agus é ar muir.

Do chion féin a dhéanamh

Damian Foxall – Seoltóir

agus Ambasadóir Sláinte Aigéin

Bíonn tionchar díreach ag na roghanna a dhéanaimid gach lá ar an bhfarraige. Bíonn roghanna le déanamh agus muid sa siopa caifa, san ollmhargadh² agus sa bhaile. Is ionann an scéal agus muid ar saoire nó ag freastal ar imeachtaí³. Rogha amháin is féidir a dhéanamh ná gan earráí⁴ a cheannach a bhfuil plaisteach aonúsáide⁵ orthu nó iontu.

Is gá dúinn athruithe eile a dhéanamh chomh maith. Faoi láthair bímid ag brath an iomarca ar bhreosláí iontaise⁶, b'fhearr dúinn fuinneamh in-athnuaithe⁷ a úsáid a oiread agus is féidir. Is é is breosla iontase ann ná breosla a cruthaíodh go nádúrtha de bharr ábhar orgánach⁸ a bheith ag lobhadh faoin talamh⁹. Bíonn fuinneamh i dtaisce sna breoslaí sin, fuinneamh a gineadh na milliúin bliain ó shin tríd an bhfotaisintéis¹⁰.

Is breoslaí iontase iad gual, peitreal agus ola. Nuair a dhóitear breosla iontase scaoiltear carbón¹¹ ar ais sa timpeallacht, rud a chuireann go mór leis an téamh domhanda¹².

Tá an t-ádh orainn in Éirinn go bhfuil roghanna agus acmhainní nádúrtha¹³ eile ar fáil dúinn: an ghaoth, agus cumhacht na farraige¹⁴, mar shampla. Ba chóir dúinn teacht i dtír ar¹⁵ na hacmhainní sin agus iad a úsáid chun fuinneamh in-athnuaithe a ghiniúint. Rachadh sé sin chun leas na tíre¹⁶ agus na timpeallachta araon.

leathanach 9 >

Bealaí chun an truailliú a laghdú!



Bain úsáid as buidéal uisce is féidir a athlíonadh¹.



Ná bain úsáid as sop. É sin ná bain úsáid as ceann bambú, cruach² nó gloine.



Tabhair do chuid máláí in-athúsáidte féin leat nuair a théann tú ag siopadóireacht.



Ná ceannaigh anlainn³ agus blastáin⁴ a bhfuil pacáistíocht phlaisteach aonúsáide orthu.



Ceannaigh bia nach bhfuil pacáistíocht phlaisteach air.



Tabhair do chupán féin leat má cheannaíonn tú caife le tabhairt leat⁵.



Caitear ar a laghad ualach leorai⁶ amháin de bhruscar isteach san fharraige gach nóiméad!



Má cheannaíonn tú bia le tabhairt leat, tabhair coimeádán⁷ de do chuid féin leat.



Ná cuir clai'bín⁸ plaisteach ar do chupán caife.



Má tá cósír á heagrú agat ná bain úsáid as earraí plaisteacha – maisiúcháin, balúin agus plátaí

Na 3 chineál bruscair is coitianta ar an trá.



1 Bunanna toitín



2 Buidéil phlaisteacha



3 Caipíní plaisteacha buidéil

Bealaí chun an truailliú a laghdú!

Ná ceannaigh tárgí a bhfuil micreacchoirní¹ iontu.

Ní gá a bheith taobh le hearráí aon uaire², rásúir, scuaba agus baitíní plaisteacha cadáis.

Bain úsáid as cipíní solais³ seachas lastóiri⁴. Úsáid pinn is féidir a athlónadh seachas pinn aon uaire.

Ná ceannaigh bréagáin phlaisteacha.

Meastar go mbeidh ábhar plaisteach níos líonmhaire ná éisc sna haigéin faoin mbliaín 2050.

Ceannaigh rudaí ar an mórchóir⁵. Tabhair do chuid coimeádán⁶ fén leat go dtí an siopa chun nach mbeidh orthu pacáistíocht eile ag teastáil.

Bain úsáid as mála éadaigh⁷ seachas ceann plaisteach!

Glac grianghraif de thruailliú ó tháirgí plaisteacha. Cuir ar aghaidh go dtí na húdaráis áitiúla é.

Cuir meitheal¹⁰ le chéile chun an bruscar a ghlanadh suas ar an trá, nó glac páirt i meitheal atá eagraithe cheana féin.

Má úsáideann tú ceirtíni linbh¹¹ bain úsáid as na cinn inmhúirinithe¹². Ná sruthlaigh¹³ síos an leithreas iad!

Tá níos mó micreacáithníní plaisteacha¹⁴ san aigéan ná mar atá réaltaí sa spéir.

Go raibh maith agat!

Tabhair bruscar leat ón trá gach uair a théann tú ann.

ar lean ó leathanach 8

Tá dea-scéal ann sa mhéid is go bhfuil athrú ag teacht ar chúrsaí anois. Tá aird níos mó¹ ag an bpobal ar an dochar atá á dhéanamh againn don timpeallacht agus ar an tslí a bhfuil acmhainní nádúrtha á saothrú² againn.

Ach tá cumhacht ag an bpobal. Déanaimid cinneadh gach uair a théimid go dtí siopa. Gach uair a cheannaímid earra³ nó bia nó táirge⁴ déanaimid cinneadh, faoi mar a bheadh vóta á chaitheamh againn. Nuair a cheannaíonn tú rud tugann tú teachtaireacht⁵ don chomhlacht a dhéanann nó a chuireann an táirge sin ar fáil. An teachtaireacht a thugann tú ná ‘Is maith liom é seo. Ba chóir go mbeadh níos mó rudaí den chineál seo ar fáil.’

Mar sin, ba chóir dúinn machnamh a dhéanamh ar na rudaí a cheannaímíd agus an teachtaireacht a thugaimid dá réir. Ba chóir dúinn vótáil i gcoinne na nithe nach bhfuil uainn, nó nach dóigh linn iad a bheith inghlactha⁶.

Nuair a théimid go dtí an siopa ba cheart na ceisteanna seo a leanas a chur orainn féin sula gceannaímid earraí nó bia:

- An bhfuil sé seo ag teastáil uaim i ndáiríre?
- Cad as ar tháinig sé?
- Ar tháinig sé ar long nó ar eitleán ó áit i bhfad i gcéin?
- An táirge áitiúil⁷ atá ann?
- Conas a rinneadh é?
- Cé na próisis a úsáideadh⁸ chun é seo a dhéanamh?
- An eol dom i ndáiríre cé na comhábhair⁹ nó cén t-amhábhar¹⁰ atá ann?
- An bhfuil pacáistíocht phlaisteach air nach bhfuil aon ghá leis?

Mura mbíonn tú sásta leis na freagraí ar na ceisteanna sin, b'fhéidir gur chóir do mhachnamh a dhéanamh¹¹. Cén fáth a roghnófá glasraí a fásadh i bhfad i gcéin¹² agus iad i bpacáiste plaisteach dá mbeadh na glasraí céanna á bhfás go háitiúil agus gan aon phacáistíocht phlaisteach orthu. Déan do mhachnamh agus más féidir, tabhair teachtaireacht don siopa!

An Rás Mór Idir-ilchríochach

Féach ar an léarscáil thíos den domhan. B'fhéidir nach n-aithneoidh tú é ar an gcéad amharc, nó tá na hilchríocha¹ ar fad measctha suas.

An féidir leat gach ilchríoch ar leith a aithint agus a ainmniú?

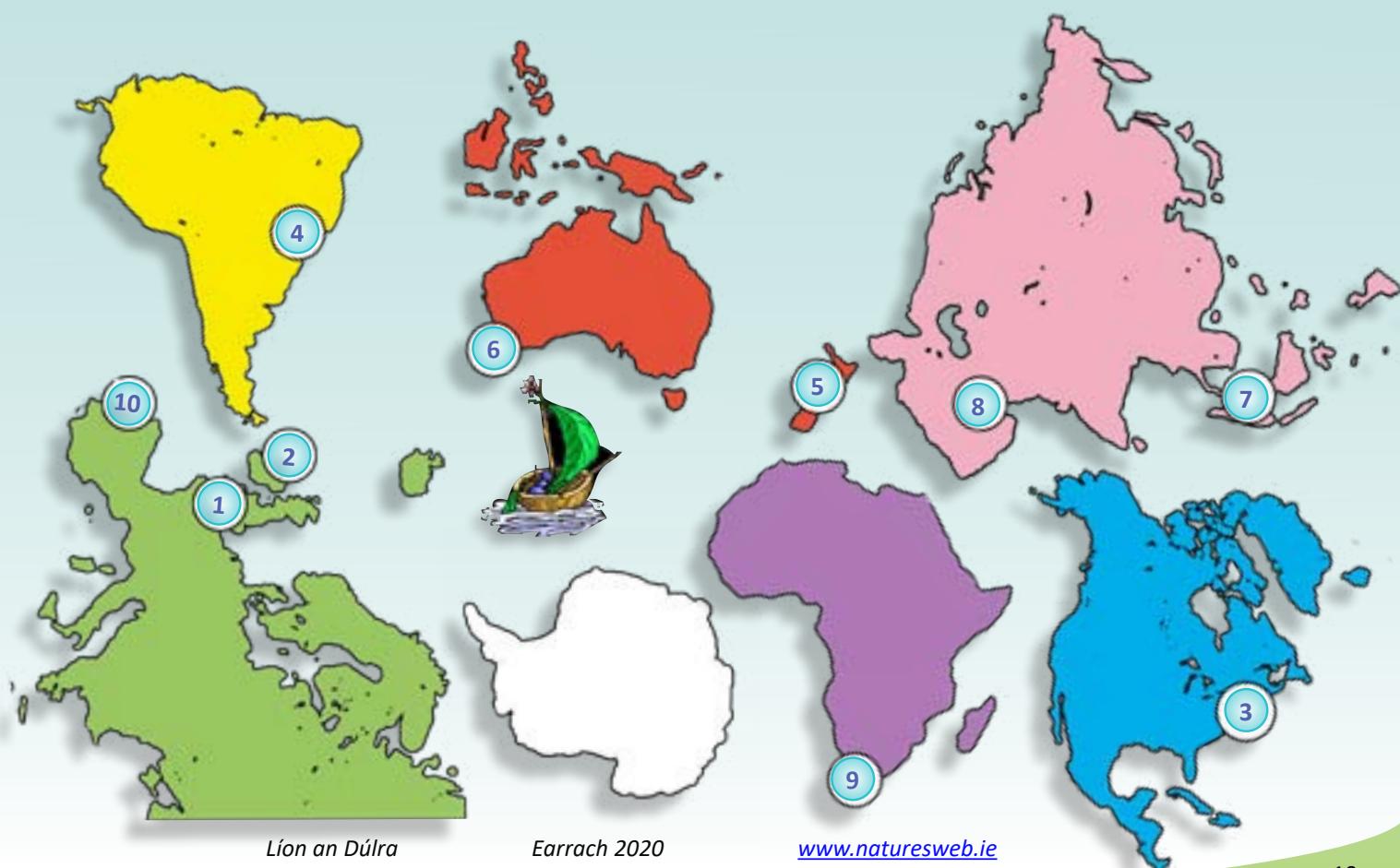
Má tá tú in ann na hilchríocha ar fad a ainmniú féach an bhfuil tú ábalta na cathracha ar an liosta a mheaitseáil leis na huimhreacha ar an léarscáil.

- ___ A. Perth, An Astráil
- ___ B. Bostún, Stáit Aontaithe Mheiriceá
- ___ C. Gaillimh, Éire
- ___ D. Cape Town, An Afraic Theas
- ___ E. Liospóin, An Phortaingéil
- ___ F. Singeapór, An Mhalaeisia²
- ___ G. Rio de Janeiro, An Bhrasaíl
- ___ H. Southampton, An Bhreatain
- ___ I. Abú Daibí, Aontas na nÉimíríochtaí Arabacha³
- ___ J. Auckland, An Nua-Shéalaínn

Na báid a ghlacann páirt sa Rás Mór Idir-ilchríochach, stopann siad feadh na slí ag na cathracha atá marcálte.

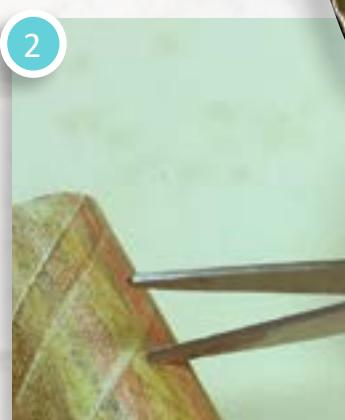
Féach ar léarscáil cheart den domhan agus déan iarracht na ceisteanna seo a fhreagairt.

1. Cá dtosnaíonn an rás?
2. Cá gcríochnaíonn an rás?
3. Agus na báid ag cur chun farraige ar an rás timpeall an domhain cé acu soir nó siar a thugann siad a n-aghaidh⁴?
4. Tá ilchríoch amháin thíos nach stopann na báid ann, an féidir leat í a ainmniú?





Dathaigh an rolla páipéir leithris le criáin nó le marcóirí chun go mbeidh cuma stoic crainn³ air.



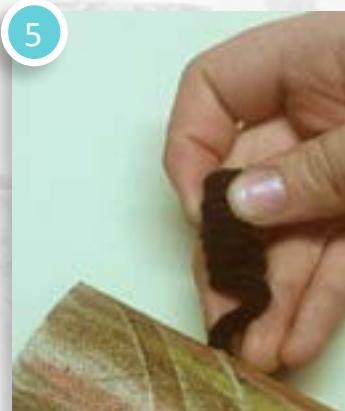
Cuir poll beag sa rolla. Bíodh an poll 4 cm ó bharr an rolla.



Cas an réiteoir bíopa timpeall ar an bpeann luaidhe chun lingeán⁴ a dhéanamh de.



Sleamhnaigh an peann luaidhe amach as an lingeán. Dírigh tuairim is 4 cm den réiteoir bíopa ag ceann amháin de⁵.



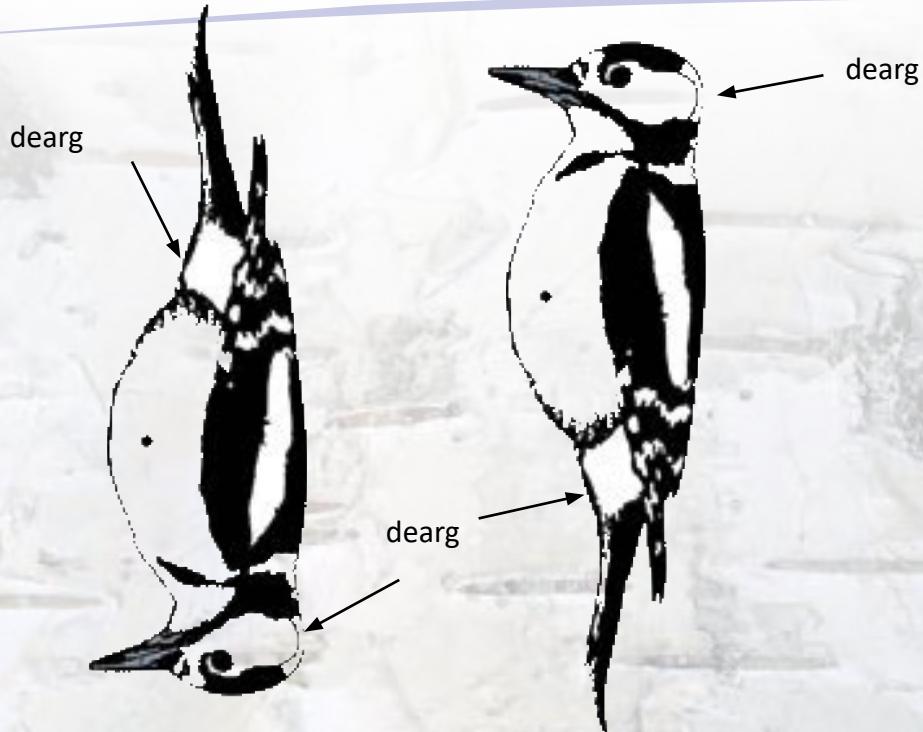
Cuir an ceann sin den lingeán atá dírithe agat isteach sa pholl. Greamaigh síos ar an taobh istigh den rolla é le píosa téipe.



Lón an rolla le cúpla bileog de pháipéar nuachta chun é a dhéanamh níos láidre.

Teastóidh:

- Rolla folamh de pháipéar leithris¹
- Réiteoir bíopa²
- Teimpléid de chnagairí Féach Lch 12
- Téip
- Criáin nó marcóirí
- Páipéar
- Peann luaidhe
- Cairtchlár
- Gliú
- Siosúr



Gearr amach ciornal cairtchláir a bheidh mór go leor chun barr an rolla a chlúdach. Dathaigh é agus gliúail ar bharr an rolla é.



Gliúail an dá theimpléad de phíosaí cairtchláir agus gearr amach iad.



Gliúail an dá theimpléad le chéile agus déan poll áit a bhfuil an spota dubh ann.



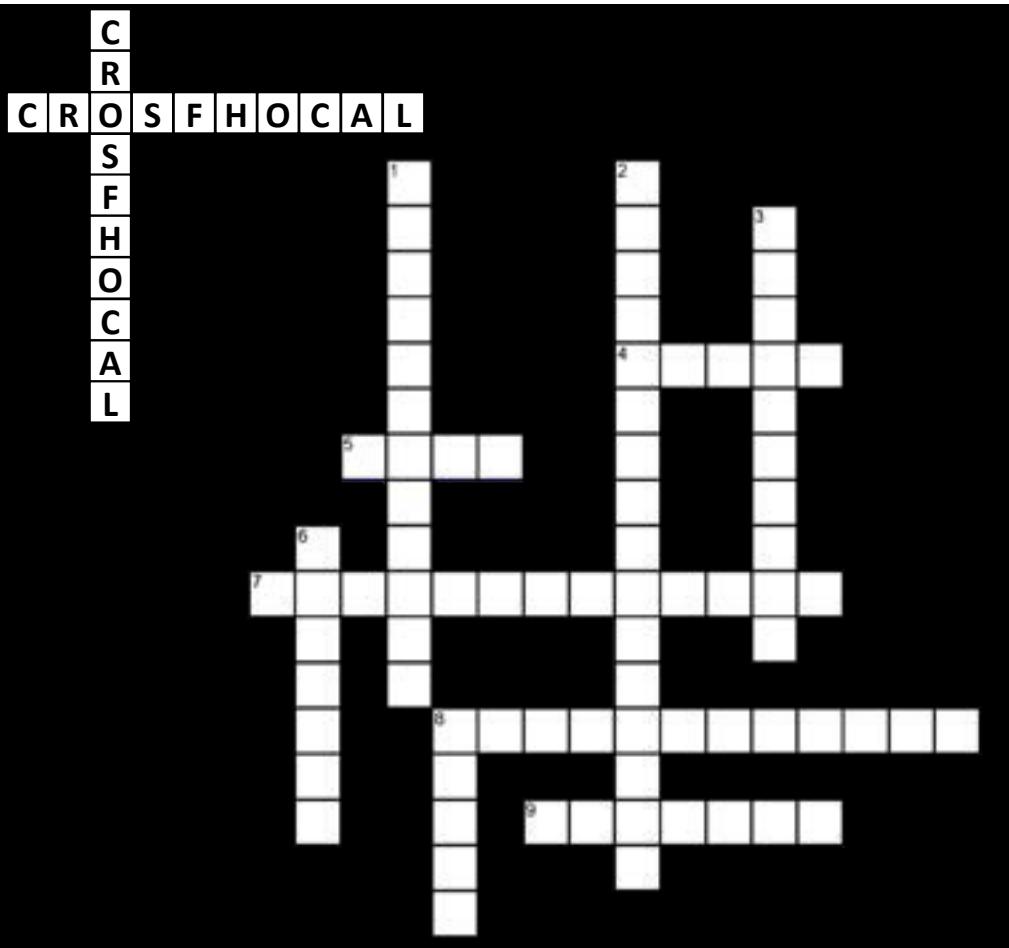
Dathaigh an teimpléad de réir mar is cuí⁷.



Cuir an ceann eile den lingeán tríd an bpoll. Déan é a chasadach chun an cnagaire a dhaingniú⁸ ann.



Coigearthaigh⁹ an lingeán más gá. Fliceáil eireaball an chnagaire chun é a chur ag cnagaireacht.



Trasna:

- 4: An fhuaim a dhéanann rón.
- 5: Cén dath a bhíonn ar fheamainn a fhásann ar bharr an chladaigh?
- 7: Cad as do Damian Foxall?
- 8: Cén fhuaim a dhéanann an mórchagnaire breac nuair a bhuaileann sé crann lena ghob?
- 9: Is féidir leis an mó-rón a lapaí deiridh a chasadadh chun _____.

Síos:

- 1: Cé mhéad bruscair a chaitear san fharraige gach nóiméad?
- 2: Cén cineál breoslaí iad gás, gual agus ola?
- 3: Cén fhine lena mbaineann an rón agus an mó-rón?
- 6: Rón óg
- 8: Cén t-iasc a luaitear san oideas ar leathanach 2?

Tráth na gCeist

Tá freagraí na gceisteanna thíos le fáil sa nuachtlitir seo ... Meas tú an cuimhin leat iad?

1. Stop an Rás Mór Idir-ilchríochach ar Ich. 10 i dtí amháin i Meiriceá theas, cé acu thír atá i gceist?
2. Bíonn liopóga cluaise ar an mó-rón, fíor nó bréagach?
3. Cé na dathanna a scagann an sáile amach as solas na gréine?
4. Cén contae in Éirinn a bhfeictear an mórchagnaire breac ann go príomha?
5. Cén áit a ndéanann ollbheach Wallace a nead?
6. Cén t-ainm atá ar an eagras in Éirinn a bhfuil sé mar aidhm aige éin a chosaint agus a chaomhnú?
7. Cad iad na 3 phíosa bruscair is mó a chaitear ar an trá?
8. Cad é a choinníonn an mó-rón deas teolaí agus é san fharraige fhuar? Bíonn ciseal tiubh di faoin gcráiceann aige.
9. Cén cósta d'Éirinn ina mbíonn mó-rón ag póru?

Cum Fortheideal

Bíodh spraoi agat féin agus ag do chairde. Cum fortheideal a d'oirfeadh don phictiúr seo de dhá chorr réisc



Cé na 5 dhifríocht idir an dá phictiúr?



Aimsigh na focail thíos sa Chuardach Focal.
Is focail iad uile atá le fáil san eagrán seo!

BAINIRSEACH

BREOSLA IONTAISE

BUAIRCÍN

CADÓG

EIREABALL

FEAMAINN

FEOILITEOIR

GAIRLEOG

GRÍOSCÁN

LAPAÍ

MOING

MÁTHAIR SHÚIGH

MÓRCHNAGAIRE

NEAD

PUIFÍN

TRÁ RABHARTA



Ar nígh tú do lámha?

1 Cuir do lámha faoin uisce.

2 Cuir gallúnach ar do lámha, cuimil le chéile iad go dtí go mbeidh an ghallúnach ina cún¹.

3 Bí cinnte gach cuid de do lámha a ní i gceart, idir na méara, faoi na hingne² agus caoil na lámh³.

4 Lean ort mar sin ag cuimilt do lámha le chéile ar feadh 20 soicind.

An Bheach is mó ar Domhan

Meastar gurb í ollbheach Wallace¹ an bheach is mó ar domhan. *Megachile pluto* an t-ainm eolaíoch atá uirthi. Tuairim is trí huaire níos mó ná an bheach mheala Eorpach² atá ollbheach Wallace. Fásann an ceann baineann chomh mór le 3.5 cm ar fad agus tá réise sciathán³ 6 cm aici. Is san Indinéis a fhaightear í. As Alfred Russell Wallace a ainmníodh í, an fear a tháinig ar an speiceas ar dtús in oiléan Bacan san Indinéis⁴ sa bhliain 1858.



Beach roisín⁵ atá in ollbheach Wallace. Déanann an ceann baineann nead i mullóg teirmítí⁶. Cuireann sí líneáil ghreamaitheach⁷ de roisín crainn⁸ inti chun na teirmítí a choinneáil amach.

Is beag atá ar eolas mar gheall ar ollbheach Wallace. Ceapadh ar feadh i bhfad go raibh an speiceas díothaithe ar fad. Chonaic taighdeoirí⁹ ceann amháin sa bhliain 1981 agus ní fhacthas ceann beo eile ina dhiaidh sin go dtí 2019. In Eanáir 2019 tháinig grianghrafadóir ar cheann sna Molacaí¹⁰, oiléain san Indinéis, agus d'éirigh leis grianghraf a fháil di. Ba mhaith le heolaithe a thuilleadh a fháil amach mar gheall ar an ollbheachanois agus féachaint an bhfuil mórán díobh ann.

Féach: <https://www.sydney.edu.au/news-opinion/news/2019/02/22/world-s-biggest-bee-found.html>

Gabhairimid buíochas le gach duine a chabhraigh linn agus an t-eagrán seo de *Líon an Dúlra* á réiteach againn, go háirithe Bord Bia, Damian Foxall, Lucy Hunt, John Joyce, Michael Ludwig, Eimear Murphy, Robbie Murphy, Jez Wickens agus Alan D. Wilson.

Tabhair cuairt ar Stáisiún Mara Inis Arcáin ag www.sherkinmarine.ie

5 Cuir do lámha faoin uisce arís agus glan an ghallúnach díobh.

6 Triomaigh do lámha le tuáille glan, nó le tuáille páipéir.



An Gníomhaireacht um
Chaomhnú Chomhshaoil

Tá *Líon an Dúlra* fíorbhuióch as an tacáiocht fhíal a fhaighimid ónár gcuid uarrattheoirí

Lch 2

3 Mhír don Mhuir = *Take 3 for the Sea*

1. géarchéim = *a crisis*
2. pacáistíocht phlaisteach = *plastic packaging*
3. dochar = *damage*
4. uiscebealáí = *waterways*
5. de shíor = *continually*
6. ag tabhairt faoin bhfeachtas le fonn = *eagerly taking part in the campaign*
7. fógraí buana = *permanent signs*
8. Rinn na Spáinneach = *Spanish Point*
9. An Trá Bhán = *Whitestrand*
10. Sráid na Cathrach = *Milltown Malbay*
11. Bun an Tábhairne = *Crosshaven*
12. Baile Mhontáin = *Fountainstown*
13. Baile an Chuainín = *Myrtleveille*
14. Poll na Caillí = *Church Bay*

Cadóg Ghríosctha = *Grilled Haddock*

Na Comhbáhair = *Ingredients*

1. bagún stríocach = *streaky bacon*
2. bágún deataithe = *smoky bacon*
3. pónairí glasa = *green beans*
4. 2 ubh chruabhruite = *2 hardboiled eggs*
5. an bhlaosc = *the shell (of egg)*
6. ina gceathrúna = *in quarters*

An Blastán = *The Dressing*

1. 2 ionga gairleoige = *2 cloves of garlic*
2. brúite = *crushed*
3. spúnóg mhilseoige = *a dessert spoon*
4. mustard slángráin = *wholegrain mustard*
5. síobhas = *chives*
6. mionghearrtha = *finely chopped*
7. dragan = *tarragon*
8. finéagar geal = *white wine vinegar*
9. ola olóige úrion = *extra virgin olive oil*

An Modh = *Method*

1. gríoscán = *grill*
2. smear = *spread*
3. tráidire bácaíla = *a baking tray*
4. briosc = *crisp*
5. calóga = *flakes*
6. go furasta = *easily*
7. scag an t-uisce amach astu = *drain the water off them*
8. bogthe = *warm*

Lch 2 ar lean

9. chun an meascán a chumasc = *to combine the mixture*
10. blúirí bagúin = *bits of bacon*

Lch 3

An Mórchnagaire Breac = *The Great Spotted Woodpecker*

1. go forleathan = *widely*
2. ar mhór-roinn na hEorpa = *in continental Europe*
3. eán meánmhéide = *a medium sized bird*
4. smólach = *a thrush*
5. druid = *a starling*
6. paiste suaithinseach = *a distinctive patch*
7. clúmh = *plumage*
8. larbháí feithidí = *insect larvae*
9. buaircíní = *pine cones*
10. na cinn óga = *chicks*
11. coillearnach dhuillsilteach = *deciduous woodland*
12. ál = *brood*

Cnag Cnag! Cé atá ann? = *Knock, knock! Who's there?*

1. gob láidir = *a strong beak*
2. siséal agus casúr = *a chisel and hammer*
3. feithidí = *insects*
4. a dhúiche = *its territory*
5. cnagaireacht = *drumming*
6. tá x tar éis forbairt = *x has adapted*
7. chun dul i ngleic leis sin = *to combat that*
8. a bhlaosc = *its skull*
9. coimríonn sí = *it compresses*
10. forbraíonn sí arís = *and expands again*
11. teannán = *tendon*
12. ar chál a ghéill = *at the back of its jaw*
13. maolaire turrainge = *a shock absorber*
14. a chealaíonn cuid den chreathadh = *which cancels out some of the vibration*

Dearg, Ómra nó Glas? = *Red, Amber or Green?*

1. Cairde Éanlaith Éireann = *BirdWatch Ireland*
2. an Cumann Ríoga um Chosaint Éan = *Royal Society for the Protection of Birds (RSPB)*
3. i mbaol = *endangered*
4. a chaomhnú = *to protect/preserve*

Lch 4

An Mór-Rón = *The Sea Lion*

1. sruthlíneach = *streamlined*
2. fionnadh olach craicneach = *smooth oily fur*
3. ciseal tiubh blonaige = *a thick layer of blubber*
4. mar dhíon ar an bhfuacht = *to protect him against the cold*
5. aeráid mheasártha = *mild climate*
6. lapaí láidre tosaigh agus deiridh = *powerful front and hind flippers*
7. guairí féasóige = *whiskers*
8. cluasa seachtaracha = *external ears*
9. liopóga = *flaps*
10. fine = *a family*
11. an rón fionnaidh = *the fur seal*
12. an rosualt = *the walrus*
13. eite-chosach = *wing-footed*
14. róna cluasacha = *eared seals*
15. liopóg shofheicthe = *a visible (ear)flap*
16. an mó-rón Calafoirniach = *the Californian sea lion*
17. mó-rón Stellar = *Stellar's sea lion*
18. an mó-rón Deas-Meiriceánach nó Patagónach = *South American or Patagonian sea lion*
19. an mó-rón Galápagos = *Galapagos sea lion*
20. an mó-rón Nua-Shéalannach = *the New Zealand sea lion*
21. an mó-rón Astrálach = *the Australian sea lion*
22. an mó-rón Seapánacha = *the Japanese sea lion*
23. díothaiodh an speiceas sin = *that species became extinct*
24. róna gan għluasa = *earless seals*
25. fior-róna = *true seals*
26. poill chluaise = *ear holes*

An Mór-rón agus an Rón = *The Sea Lion and the Seal*

1. liopóga cluaise seachtracha = *external ear flaps*
2. croibh an-ghearr = *very short claws*
3. ag lapadán = *crawling*
4. croibh fhada = *long claws*
5. bolb = *caterpillar*
6. srann íseal = *a low grunt*

Cairt Fíricí = *Fact Chart*

1. dath odhar = *greyish-brown colour*
2. chun pórú a dhéanamh = *to breed*
3. feoiliteoir = *meat eater*

Lch 4 ar lean

4. scuid = *squid*

Cogar mé seo leat! = *Wait 'til I tell you!*

1. moing = *main*
2. tarbh róin = *a bull sea lion*
3. cráin nó bainirsearch = *a cow sea lion*
4. Coileán, oisín, éan róin = *a sea lion pup*
5. ráth nó cladach = *shoal or pod*

Lch 5

Cén dath a bhíonn ar an bhFeamainn?
= *What is the colour of Seaweed?*

1. ar an gcladach = *on the seashore*
2. fíocháin phlandaí = *plant issue*
3. a ghiniúint = *to generate*
4. ceimiceáin sa timpeallacht = *chemicals in the environment*
5. ag atáirgeadh = *reproducing*
6. nuair nach ndéantar scagadh ar bith air = *when it isn't filtered at all*
7. 7 ndath an speictrum = *the 7 colours of the spectrum*
8. solas bán na gréine = *white light of the sun*
9. indeagó = *indigo*
10. vialait = *violet*
11. sáile = *seawater*
12. scagaire = *a filter*
13. splanc shaorga = *an artificial flash*
14. i fein a chur in oiriúint don timpeallacht ina bhfásann sí = *has adapted itself to the environment in which it grows*
15. a ionsú = *to absorb*
16. dá dhoimhne a fhásann an fheamainn san fharraige is ea is treise an dath dearg uirthi = *the deeper in the sea that seaweed grows the stronger the redder the colour it has*
17. trá rabharta = *spring tide*
18. in iochtar an chladaigh ar fad = *on the lowest part of the shore*

Lch 7

Damian Foxall – Seoltóir Gairmiúil Rásáiochta =
 Damian Foxall – Professional Racing Sailor

1. Doire Fhionán = Derrynane
2. na haillte = the cliffs
3. ag gaothshurfáil = windsurfing
4. ag snorcláil = snorkeling
5. sna cuaisíní = in the inlets
6. smugairí an tseoil = Portuguese men-of-war
7. smugairí na gaoithe = Jack sail-by-the-wind
8. sliogáin finicíní = Cowrie shells
9. gnamháin chorcra = violet seashells
10. súmairí cladaigh = sea-cucumber
11. súmairí Cornacha = Cornish sucker fish
12. agus an leathchéad bliain slánaithe agam = having reached the age of fifty
13. le fonn = with interest
14. ag taibhreamh = dreaming
15. thar fhíor na spéire = over the horizon
16. ar muir = at sea
17. ag seachadadh = delivering
18. máistir tumadóireachta = a dive master
19. mar ghairm bheatha = as a career
20. Tá curiarrachtaí sáraithe agam = I have broken records
21. cnoic oighir = icebergs
22. albatrais = albatross
23. máthair shúigh mhór = giant squid
24. éisc eitilte = flying fish
25. eán snámha = swimming bird
26. muirmhlíte = sea miles
27. an t-imeacht spóirt = the sporting event
28. 9-10 gcaladh = 9-10 ports
29. Comhairleoir Inbhuanaitheachta = Sustainability Consultant
30. Ambasadóir ar Shláinte na Farraige = Ocean Health Ambassador
31. próitén = protein
32. córais aimsire = weather systems
33. sruthanna farraige = ocean currents
34. glúnta = generations

Lch 8

Do chion féin a dhéanamh = Doing your part!

1. an puifín = the puffin
2. ollmhargadh = supermarket
3. ag freastal ar imeachtaí = attending events
4. earraí = goods
5. plaisteach aonúsáide = single-use plastics
6. breoslaí iontaise = fossil fuels
7. fuinneamh in-athnuaithe = sustainable energy
8. ábhar orgánach = organic matter
9. ag lobhadh faoin talamh = rotting underground
10. tríd an bhfótaisintéis = through photosynthesis
11. carbón = carbon
12. taobh domhanda = global warming
13. achmhainní nádúrtha = natural resources
14. cumhacht na farraige = the power of the sea
15. teacht i dtír = to utilise
16. rachadh sé chun leas na tíre = it would benefit the country

Bealaí chun an truailliú a laghdú! = Ways to reduce pollution!

1. buidéal is féidir a athlónadh = a bottle which can be refilled
2. cruach = steel
3. anlainn = sauces
4. blastáin = condiments
5. caife le tabhairt leat = take away coffee
6. ualach leoráí = a lorry load
7. coimeadán = a container
8. claibín = lid
9. clúdach céireach beach = beeswax cover

Lch 9

Do chion féin a dhéanamh! = Doing your part!

1. Tá aird níos mó (ag x) = (x is) more aware
2. acmhainní nádúrtha á saothrú = utilising natural resources
3. earra = rud éigin a cheannfá good/item/ware
4. táirge = a product
5. teachtaireacht = a message
6. inghlactha = acceptable
7. táirge áitiúil = a local product

Lch 9 ar lean

1. na próisis a úsáideadh = *the processes used*
2. na comhbáhair = *ingredients*
3. amhábhar = *raw material*
4. do mhachnamh a dhéanamh = *to think about something*
5. i bhfad i gcéin = *far away*

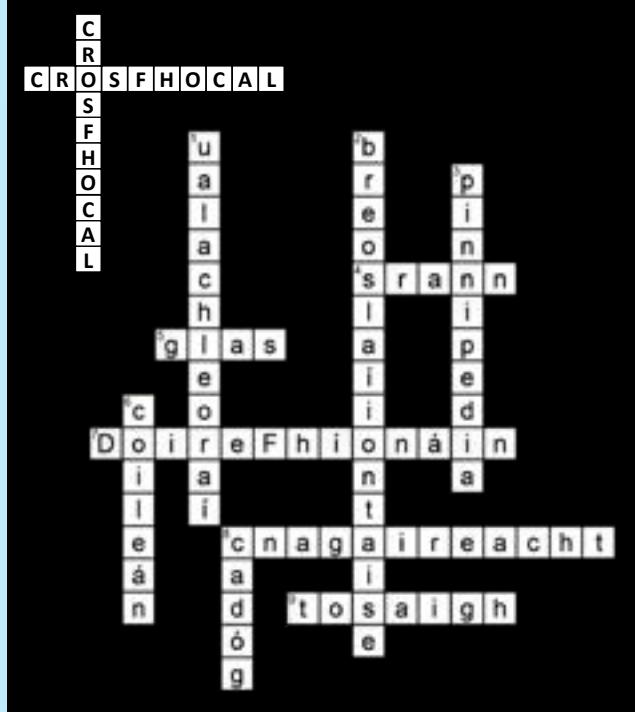
Bealaí chun an truailliú a laghdú! = *Ways to reduce pollution!*

1. micreachoирní = *microbeads*
2. ná bí taobh le hearrái aonuaire = *don't depend on single use items*
3. cipíní solais = *matches*
4. lastóirí = *lighters*
5. ar an mórchóir = *in bulk*
6. coimeádán = *container*
7. málá éadaigh = *a cloth bag*
8. barra gallúnaí = *a bar of soap*
9. gallúnach leachtach = *liquid soap*
10. meitheal = *a work group*
11. ceirtíní linbh = *baby wipes*
12. inmhúirínithe = *compostable*
13. sruthlaigh = *flush*
14. micreacháithní = *microparticles*

Lch 11 & 12 ar lean

3. chun go mbeidh cuma stoic crainn air = *so that it looks like a tree trunk*
4. língeán = *a spring*
5. ag ceann amháin de = *at one end of it*
6. billeog de pháipéar nuachta = *a sheet of newspaper*
7. de réir mar is cuí = *appropriately*
8. a dhaingniú = *to secure (it)*
9. coigearthaigh = *adjust*

Lch 15



Lch 10

An Rás Mór Idir-ilchríochach = *The Great Intercontinental Race*

1. na hilchríocha = *the continents*
2. An Mhalaesia = *Malaysia*
3. Aontas na nÉimireachtaí Arabacha = *The United Arab Emirates*
4. cé acu soir na siar a thugann siad a n-aghaidh? = *do they head east or west?*

Tráth na gCeist = Quiz

1. An Bhrasaíl
2. Fíor
3. Solas dearg, oráiste agus buí
4. Cill Mhantáin
5. I mullóga teirmtí
6. Cairde Éanlaith na hÉireann
7. Bunanna toitíní, buidéil phlaisteacha agus caipíní plaisteacha buidéil
8. blonag
9. Ní fhaightear an mór-rón in Éirinn in aon chor

Lch 11 & 12

Cnagaire ar Stoc Crainn = *A Woodpecker on a Tree Trunk.*

1. rolla folamh de pháipéar leithris = *An empty toilet roll*
2. réiteoir píopa = *a pipe cleaner*

Lch 14

Cuardach Focal = Word Search



Lch 15

Ar nígh tú do lámha? = Did you wash your hands?

1. go mbeidh an ghallúnach ina cúr = until the soap forms a foam/lather
2. faoi na hingne = under the nails
3. caoil na lámh = the wrists

An Bheach is mó ar Domhan = The World's Largest Bee

1. ollbheach Wallace = Wallace's giant bee
2. an bheach mheala Eorpach = European honeybee
3. réise sciathán = wingspan
4. san Indinéis = in Indonesia
5. beach roisín = resin bee
6. mullóga teirmítí = termite mounds
7. líneáil ghreamaitheach = sticky lining
8. roisín crainn = tree resin
9. taighdeoirí = researchers
10. sna Molacaí = in the Molucca Islands

Ar eagla nár nígh tú do lámha le tamall ... nígh arís iad!

1 Cuir do lámha faoin uisce.

Cuir gallúnach ar do lámha,
cuimil le chéile iad go dtí
go mbeidh an ghallúnach ina cúr.

3 Bí cinnte gach cuid de do lámha
a ní i gceart, idir na méara, faoi
na hingne agus caoil na lámh.

4 Lean ort mar sin ag cuimilt do
lámha le chéile ar feadh 20
soicind.

5 Cuir do lámha faoin uisce
arís agus glan an ghallúnach
díobh.

6 Triomaigh do lámha le tuáille
glen, nó le tuáille páipéir.



An Gníomháireacht um
Chaomhnú Chomhshaoil

Tá Líon an Dúlra fíorbhuioch as an tacáiocht fhial
a fhaighimid ónár gcuidearr uarraitheoirí