Líon an Dúlra

Eagrán 9 Fómhar 2014

San Eagrán seo...

Leathanach an Eagarthóra

An Fabhcún Gorm

Comaoin ort, a fharraige mhór

An Gabhar

Plandaí Alpacha

Ar Aghaidh leis an Obair - Edel Foley, Cáiseoir

Dathaigh leat - An Poc ar Buile

Bí ag Foghlaim

Cuardach Focal

An Saol Mórthimpeall Orainn

Sliabh Kilimanjaro

Leathanach Spraoi

Leathanach Gníomhaíochta

Caomhnú

Dialann Dúlra

Foclóirín

© Stáisiún Mara Inis Arcáin agus a chuid ceadúnóirí. Gach peart ar cosaint.

Cuairteoir Neamhghnách!

Ní maith liomsa na gailseacha[1]. Is féidir liom cur suas le damháin alla agus le ciaróga, ach na gailseacha, cuireann siad grioganna déistine[2] ar mo chraiceann! Go hiondúil ní thugaim aird ar bith orthu, ach ba dheacair neamhaird a dhéanamh de[3] cheann amháin a chonaic mé an samhradh seo caite.

Le caoinchead Susan Murphy Wickens

B'éasca an ghailseach bhán seo a aithint agus í ar an urlár dorcha.

Gailseach bhán bhí ann agus bhí sí ag gluaiseacht trasna an urláir sa teach againn. An chéad rud a rith liom ná gur gailseach ailbíneach[4] a bhí inti. Ach tar éis dom beagán taighde a dhéanamh ba léir nach amhlaidh a bhí an scéal.

Ní bhíonn lí[5] ar bith ar a chraiceann ag ainmhí ar ailbíneach é. Ó tharla nach mbíonn aon chraiceann ar an ngailseach ní fhéadfadh sé bheith ina ailbíneach.

Ach cad ba chúis leis an gcuma ait a bhí uirthi mar sin? Caithfidh sé go raibh an ghailseach díreach tar éis a creatlach chrua sheachtrach[6] a chur di, nó a fholadh[7]. An eischreatlach[8] a thugtar ar gcreatlach sin. Éiríonn an chreatlach nua níos dorcha de réir mar a éiríonn sí níos crua, go dtí go mbíonn an dath donn dorcha air a bhfuil cleachtadh againn air. Fós ní maith liom iad, fiú agus an medi sin ar eolas agam!

A léitheoir dhil,
Fáilte chuig Eagrán an Fhómhair de *Líon an Dúlra*.
Mar is gnách tá sé lán le fíricí spéisiúla, spraíúla 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 © 2013 Stáisiún Mara Inis Arcáin agus a chuid ceadúnóirí. Gach ceart ar cosaint.
Comhfhreagraí Eachtrach:
Michael Ludwig
Leagan Gaeilge:
© Foras na Gaeilge 2014
© Stáisiún Mara Inis Arcáin 2013

Bia Mara Bácáilte maille le húll agus le spíosraí

Na Comhábhair:

- 700 / 1½ punt d'fhilléad troisc[1].
- 2 ionga gairleoige[2] – agus iad brúite
- 1 spbh de leafaos curaí[3]
- 1 úll beag amháin – agus é grátáilte

Le caoinchead BIM www.bim.ie

An Modh:

- Cuir an ghairleog, an t-úll agus an seatnaí leis an leafaos curaí.
- Déan an t-iasc a smearadh leis an leafaos agus fuaraigh ar feadh 10 nóiméad é.
- Bácáil an t-iasc ar feadh 15-20 nóiméad ag 190°C / 375°F / Gás 5.
- Dáil leis an anlann iógairt[5] é.

An tAnlann Iógairt:

- Cartán beag d'iógart nádúrtha. Measc isteach forchraiceann[6] agus sú ½ líoma mar aon le 1 spbh de chúcamar – agus é scafa agus díslithe[7].
- Salann agus piobar dubh úrmheilte[8].

Bia do Cheathrar (4)

Rogha Éisc:

Mangach[9], eireaball anglaite[10] nó cnúdán[11].

An Fabhcún Gorm

Le caoinchead Alan D. Wilson www.naturespicsonline.com

Ainm Eolaíochta: Falco peregrinus

Éan seilge nó éan creiche[1] is ea an fabhcún gorm[2]. Faightear é ar gach ilchríoch[3] ar domhan, seachas in Antartaice agus ar arda an Artaigh[4]. Den chuid is mó bíonn sé ag seilg éin eile – colúir[5], druideanna[6], lachain nó lapairí[7] agus éin eile farraige.

Tá an fabhcún gorm le fáil go réasúnta forleathan[8] in Éirinn. Neadaíonn sé ar aillte cósta agus ar aillte intíre[9], go háirithe i dtuaisceart, in iarthar agus i ndeisceart na tíre. Níl an oiread céanna suíomhanna cuí[10] ar an gcósta thoir chun nead a dhéanamh.

Le linn mhíonna an gheimhridh, feictear in inbhir[11] é uaireanta agus é sa tóir ar lapairí. Is éan ciúin é nuair a bhíonn sé ar shiúl ón láthair phóraithe[12], ach ligeann sé grágarsach ard[13] uaidh nuair a scanraítear é.

Is sealgaire[14] den chéadscoth é an fabhcún gorm. Agus é ag seilg, meastar go mbaineann sé amach luas de 240 km san uair ar a laghad. Tá sé ar an éan is tapúla ar an bpláinéad. Is féidir leis a chreach[15] a bhualadh le fórsa chomh láidir sin go maraítear é láithreach bonn.

Fíricí maidir leis an bhFabhcún Gorm

Réise sciathán[1]: 95 – 115 cm.
Dath: Dath liathghorm dorcha a bhíonn ar a uachtar agus dath bán, ar a mbíonn barraí dorcha, a bhíonn ar a íochtar. Bíonn na dathanna céanna ar an éan baineann agus ar an éan fireann.
Bia: Éin eile – colúir, druideanna, lachain nó lapairí agus éin farraige.
Uibheacha: 2 – 3 san ál[2].
Gnáthóg: Is fearr leis sléibhte agus aillte cósta ach feictear freisin i mbailte agus i gcathracha é.

Athshlánú

Tháinig laghdú tubaisteach ar líon na bhfabhcún san Eoraip i gcaitheamh na 1960idí mar thoradh ar nimhiú ó lotnaicídí[1]. Cuireadh cosc ar an lotnaicíd ba chúis leis an meath[2] sin agus tá an fabhcún ag teacht aniar go mall ón am sin i leith. In Éirinn, ní mheastar an fabhcún gorm a bheith faoi bhagairt[3] mar spéiceas a thuilleadh.

An chuma a bhíonn air

Robbie Murphy ©

Corp trom, eireaball meánfhada[1] agus sciatháin leathana bhoghacha[2] a bhíonn ag an bhfabhcún. Bíonn cosa láidre faoi, gríobha géara[3] agus gob gearr crúcach[4] aige. Tuairim is méadar ar leithead (95 – 115 cm) a bhíonn an réise sciathán aige.

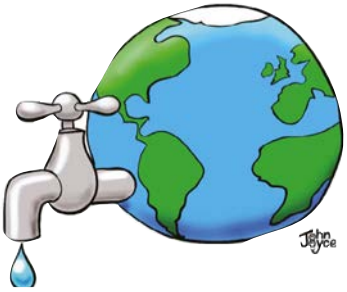
An Fhine

Baineann an fabhcún gorm le speiceas éan ar a dtugtar fabhcúin. Bíonn sciatháin bhoghacha orthu agus is féidir leo eitilt go tapa. Is lú an t-éan fireann ná an t-éan baineann. I measc na bhfabhcún eile tá an pocaire gaoithe[1], an meirliún[2] agus an fabhcún coille[3]. Is i mí Feabhra a thosaíonn séasúr an ghoir[4]. Beireann an fabhcún baineann tuairim is 2 – 3 ubh in aghaidh an áil[5]. Is éard is ál ann ná grúpa uibheacha a bheirtear ag an am céanna agus a ndéantar iad a ghor[6] le chéile. Má theipeann ar an gcéad ál is féidir leis an bhfabhcún gorm an dara hál a bheith aici san aon séasúr amháin. Déantar na huibheacha a ghor ar feadh tuairim is 29 – 32 lá agus glacann sé tuairim is 40 lá sula mbíonn na héin ábalta eitilt. Bíonn cúpla mí ann sula mbíonn siad neamhspleách[7] ar na tuismitheoirí.

Le caoinchead Robbie Murphy

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

Go tóin na farraige síos...



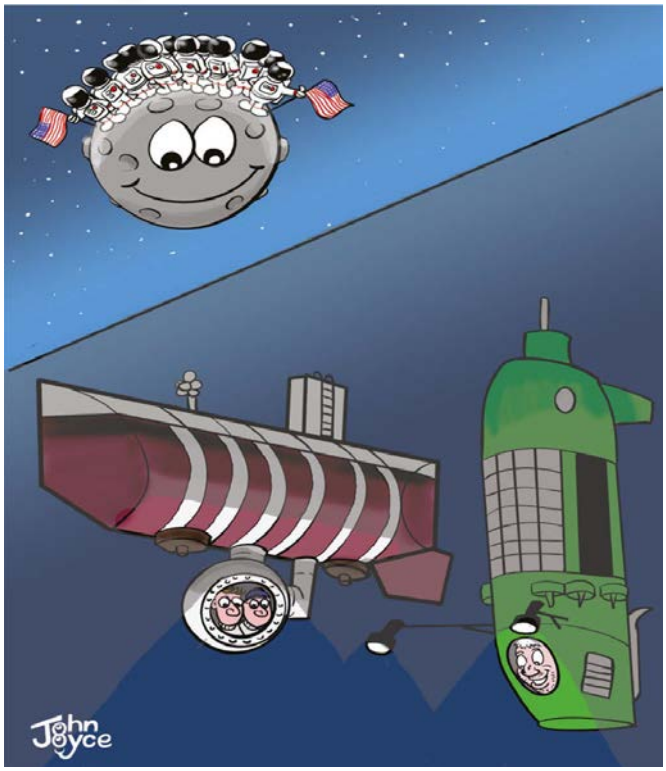
Tábhacht na Farraige...

Clúdaíonn an fharraige 71% de dhromchla an domhain[1] agus is san fharraige atá 97% d'uisce an domhain. Tá an fharraige an-tábhachtach i gcúrsaí aimsire agus i gcúrsaí aeráide[2]: gan an fharraige, ní dheanfaí dóthain ocsaigine a tháirgeadh[3] ná dóthain dé-ocsaíd charbóin a ionsú[4].

Is san fharraige a mhaireann beagnach a leath de na nithe beo[5] ar an bpláinéad. Meastar nach bhfuil eolas ceart againn ach ar an deichiú cuid (10%) díobh sin go dtí seo.

Léiríonn Atlas na nAigéan de chuid na Náisiún Aontaithe[6] go maireann tuairim is 60% de dhaonra an domhain i bhfoisceacht[7] 60 ciliméadar den chósta. Tá baol áirithe ag baint leis sin - bíonn an cósta á chreimeadh[8] de shíor agus is minic a dhéantar damáiste don chósta nuair a bhíonn stoirmeacha nó tuilte ann. Chomh maith leis sin, bíonn baol ann ó thruailliú[9] i gcónaí.

In ainneoin chomh tábhachtach agus atá an fharraige don bheatha ar an domhan, is beag atá ar eolas againn fúithi i ndáiríre. Níl ach 5% de ghrinneall na farraige[10] feicthe ag an duine daonna. Go dtí thart ar 100 bliain ó shin ceapadh nach bhféadfadh aon rud maireachtáil in áit nach dtitfeadh solas na gréine uirthi.



Tá dháréag (12) tar éis cuairt a thabhairt ar an ngealach ach níl ach triúr (3) tar éis cuairt a thabhairt ar an áit is doimhne san fharraige, An Trinse Máirianach[11], 10.9 km faoin dromchla san Aigéan Ciúin[12]. An Duibheagán *Challenger*[13] a thugtar ar an gcuid is doimhne den Trinse Máirianach. Ba i mí Eanáir 1960 a chuaigh an chéad bheirt ann, Don Walsh agus Jacques Piccard. Chuadar síos ann sa *Trieste*, cineál fomhuireáin[14] ar a tugtar batascaife[15]. Ar an 26 Márta 2012, ba é James Cameron an tríú duine a chuaigh síos ann. Is stiúrthóir scannán[16] agus taiscéalaí cáiliúil aigéan[17] é.

Ina aonar a rinne Cameron an tumadh agus é san fhomhuireán *Deepsea Challenger.* Sheol sé ar ais an tvuít[18] seo nuair a bhain sé tóin na farraige amach: '*Just arrived at the ocean's deepest pt. Hitting bottom never felt so good. Can't wait to share what I'm seeing w/you.*'

Chun teacht ar a thuilleadh fíricí barúla téigh chuig *Leathanach na bPáistí* ag www.spindriftpress.com

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

An Gabhar

Ainm Eolaíoch: *Capra hircus*

Gearóidín Gabhar agus í ag ligean a scíthe!

Is ainmhí beag é an gabhar clóis[1] atá gaolta leis an gcaora agus bíonn an dá ainmhí ar aon mhéid[2] lena chéile, a bheag nó a mhór. Bíonn eireaball gearr aige a bhíonn iompaithe aníos agus bíonn adharcanna ar an gceann fireann agus baineann araon. Bíonn meigeall[3] ar an ngabhar fireann de ghnáth.

Is luibhiteoir[4] é an gabhar agus is dlúthchuid[5] dá aiste bia é féar, duilleoga, crainn, féar tirim, grán agus dramhbhia. Tá an chuma air, le fírinne, go n-íosfadh an gabhar rud ar bith. Dála na bó[6], déanann an gabhar athchogaint[7] ar a chuid bia. Ainmhithe ar nós leo athchogaint a dhéanamh, bíonn ceithre sheoimrín[8] sa ghoile acu. Bíonn na seoimríní sin lán de bhaictéir[9], rud a chuidíonn leo an bia a bhriseadh síos agus na cothaithigh a ionsú[10] isteach sa cholainn. An chíor[11] an t-ainm a thugtar ar an mbia tar éis don ghabhar é a chogaint agus a shlogadh siar. Tugtar an chíor aníos sa bhéal go minic chun é a chogaint arís agus slogtar siar an athuair arís ina dhiaidh sin é. Deirtear faoin ngabhar go mbíonn 'an chíor á cogaint'[12] aige.

Táirgí

Is iomaí rud a fhaighimid ón ngabhar. Bíonn antóir ar[1] bhainne an ghabhair agus ar an gcáis a dhéantar as. Bíonn ailléirgí[2] ar dhaoine áirithe le bainne na bó agus is minic a úsáideann na daoine sin bainne gabhair ó tharla é a bheith níos fusa é a dhíleá[3]. Bíonn tóir ar fheoil gabhair in go leor áiteanna ar fud an domhain, cé nach amhlaidh atá an scéal in Éirinn.

Is féidir olann gabhair[4], mar aon le holann caorach, a úsáid chun éadach a dhéanamh. An gabhar caismíre[5] agus an gabhar angóra[6], mar shampla, bíonn an-mheas ar an olann mhín acu. Bíonn craiceann nó seithe[7] an ghabhair an-bhog agus dá bhrí sin déantar miotóga[8] agus bróga as go minic. Baintear úsáid as freisin chun drumaí a chlúdach - an bodhrán mar shampla.

Fíricí

Airde: 70 – 120 cm
Meáchan: 45 – 54 kg
Dath: Réimse dathanna – bán, donn, liath, rua, bánbhuí agus dubh nó meascán de na dathanna sin ar fad.
Bia: Féar, duilliúr ó chrainn, toir, sceacha agus plandaí eile.
An Gabhar Fireann: Poc nó pocán[1] a thugtar air.
An Gabhar Baineann: Minseach[2] a thugtar uirthi.
An Gabhar Óg: Meannán[3] a thugtar air.
Tréimhse Saoil: Maireann an gabhar ar feadh tuairim is 15 bhliain.

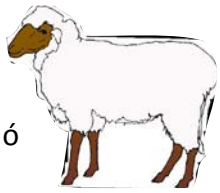
An Gabhar Fia

Is gabhar clóis[1] atá tar éis éirí 'fiáin'[2] arís é an gabhar fia[3]. Sinsearaigh[4] na ngabhar fia, b'ainmhithe feirme iad a d'éalaigh nó a scaoileadh saor le dul ag fánaíocht[5] san fhásach. Fiú sa lá atá inniu ann, téann an corrghabhar[6] clóis le tréad[7] gabhar fia.
Is féidir teacht ar na gabhair fhia sin i gceantair iargúlta sléibhe i gCill Áirne, i nGleann Dá Loch, i mBoirinn[8], i bPort Láirge, i gConamara agus sna Beanna Boirche[9].

Gaolta

An Ibex

Buaibhidí[1] a thugtar ar an bhfine lena mbaineann an gabhar. Is cuid den fhine sin an chaora, an bhó, an buabhall[2], an gnú agus an t-antalóp freisin. Bíonn adharcanna neamhchraobhacha[3] ar na hainmhithe sin uile agus crúba scoilte[4] acu, is é sin, crúb atá roinnte ina dhá chuid.
Meastar go ndearnadh an gabhar fiáin a cheansú[5] den chéad uair tuairim is 8,000 – 9,000 bliain ó shin i ndeisceart na hÁise. Shíolraigh[6] an gabhar clóis ón ngabhar fiáin sin. Faightear tuairim is 10 speiceas éagsúla de ghabhar fiáin ar shléibhte na hEorpa, na hAfraice agus na hÁise. Is é an Ibex an gabhar fiáin is mó cáil[7]. Is ann do ghabhar sléibhe i Meiriceá, ach is cineál antalóip ó cheart é.



An Chaora

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

Plandaí Alpacha[1]

Bíonn sé an-dian ar phlandaí a bheith ag fás go hard sna sléibhte. Os cionn airde áirithe bíonn an aeráid fíorchrua agus ní féidir le crainn maireachtáil inti. An chrannteorainn[2] a thugtar ar an uasairde[3] sin. Tá plandaí ann, áfach, atá in ann cur suas leis an easpa uisce, leis an teocht íseal, le solas láidir na gréine, leis na gaotha láidre agus leis an ithir bhocht[4] a bhíonn ann ag an airde sin. Tugtar fíorphlandaí alpacha[5] orthu sin. Is ann do phlandaí eile atá cósúil go maith leis na fíorphlandaí alpacha: is plandaí crua ísealfháis[6] iad, bíonn bláthanna daite ar chuid mhaith díobh agus fásann siad ag léibhéal níos ísle ar an sliabh. Sa gharraíodóireacht, tugtar plandaí alpacha orthusan chomh maith. Is éasca na plandaí sin a fhás i ngairdín clocharach[7] nó i dtrach[8].

Thuas: *An Matterhorn,* ceann de na beanna sléibhe[1] is airde in Alpa na hEilbhéise.

Boirinn – Tearmann do Phlandaí Alpacha

An ceadharlach Bealtaine, planda a fhaightear de ghnáth i móinéir alpacha i lár agus in oirdheisceart na hEorpa. Faightear go fairsing i mBoirinn, i gContae an Chláir é freisin.

Tá tírdhreach neamhghnáthach agus timpeallacht ar leith i mBoirinn[1] Chontae an Chláir. Faightear plandaí áirithe ann nach bhfeicfí riamh le chéile de ghnáth agus iad ag fás taobh le taobh. Idir an aeráid, an gheolaíocht agus na cleachtais talmhaíochta[2] sa cheantar, bíonn coinníollacha idéalacha[3] ann i mBoirinn a ligeann do phlandaí Artacha-Alpacha[4] agus do phlandaí Meánmhuirí[5] maireachtáil ar an aon láthair amháin. Ba iad na hoighearshruthanna[6] a shnoigh tírdhreach Boirne na milliúin bliain ó shin. Fágadh léibhinn[7] agus pábhálacha aolchloiche[8] ina ndiaidh atá lán le scáintí[8] agus paistí féaraigh[10] anois. Fásann speicis alpacha iontu sin - an ceadharlach Bealtaine[11], an crobh dearg[12], agus an leaithín[13] agus a leithéidí.

Téarma Ginearálta

Fásann an-chuid de na plandaí a dtugar *Plandaí alpacha* orthu sna hAlpa i lár na hEorpa. Sin an fáth a bhfuil an t-ainm sin orthu. Ach is téarma ginearálta anois é ar phlandaí a fhaightear ar shléibhte nó uaireanta i gceantair níos ísle ar fud an domhain agus a mbíonn tréithe acu a bhaineann leis na fíorphlandaí alpacha.

Plandaí Alpacha sa Ghairdín

Ní gá duit bheith i do chónaí go hard sna sléibhte chun plandaí alpacha a fhás. Tá daoine ag bailiú agus ag fás plandaí alpacha leis na céadta bliain anuas. Is éasca teacht orthu in ionaid gharraíodóireachta agus i ngairdíní. Teastaíonn ithir chlochach[1] agus go leor solas gréine ó chuid mhaith plandaí alpacha le go mbeadh rath orthu. Ach bíonn rath orthu i gclocharaigh[2], i dtrachanna[3], i mbláthbhoscaí fuinneoige[4] nó idir scailpeanna[5] sa chosán. Ó tharla gur plandaí crua iad agus go bhfuil siad in ann cur suas le triomach, is maith an rogha iad sa chás go mbeifeá ag iarraidh plandaí a fhás in áiteanna a bhíonn gann ar uisce.

Bhí cáil le fáil!

Tá cáil ar phlanda alpach amháin mar thoradh ar an amhrán *Edelweiss* a bhí ar fhuaimrian[1] an scannáin *The Sound of Music*. Fásann *edelweiss* go hard sna hAlpa, an sliabhraon mór a thrasnaíonn ocht dtír san Eoraip. Dála plandaí alpacha eile, tá *edelweiss* tar éis é féin a chur in oiriúint[2] d'aimsir chrua na sléibhte arda sin. Bíonn fréamhacha doimhne faoi a chuidíonn leis greamú den charraig. Bíonn clúdach mar a bheadh feilt[3] ar dhuilleoga an phlanda chun é a chosaint ón triomach[4] agus ó dhamáiste ón ngaoth agus ón ngrian.

Le caoinchead Böhringer Friedrich CC BY-SA 2.5

Le caoinchead Jeff Pang http//www.flickr.com/photos/jeffpang/3715964480/

Próifíl

Edel Foley – Cáiseoir

Tá Edel Foley ag obair mar cháiseoir in Áth Stúin i gContae Chill Chainnigh agus tá duaiseanna éagsúla buaite aici ar na cáiseanna a dhéanann sí. Úsáideann sí idir bhainne bó, bhainne gabhair agus bhainne chaorach chun an cháis a dhéanamh. Is ó fheirmeoirí áitiúla a fhaigheann sí an bainne ar fad a úsáideann sí. www.knockdrinna.com

Cá mbíonn tú ag obair?

Bím ag obair le *Cáis Feirme Chnoc an Draighnigh*, gnó ar le Helen Finnegan é. Déanaimid raon de cháis ghabhair, de cháis chaorach agus de cháis bhó agus tá níos mó ná 40 duais buaite acu in Éirinn agus thar lear.

Cén oiliúint a fuair tú chun an obair a dhéanamh?

Nuair a d'fhág mé an scoil thraenáil mé mar chócaire in Institiúid Teicneolaíochta Chorcaí. Is *chef* saincháilithe taosrán[1] mé. Don obair áirithe seo, ba í an ceannasaí[2] a chuir oiliúint orm i ndáiríre. Sin ráite, bhí sise fós ag foghlaim na ceirde[3] ag an am. Rinneamar beirt roinnt cúrsaí i Sasana i ndéantús na cáise[4]. Thugamar cuairt ar an bhFrainc chomh maith, le heolas breise a fháil ar na nósanna a chleachtaíonn siad ansin. Uaireanta, bíonn difríochtaí móra ann idir na nósanna a bhíonn acu sa Fhrainc agus in Éirinn agus cáis á déanamh. Bímid ag foghlaim rudaí agus bealaí nua de shíor, agus cuireann sé sin ar ár gcumas an raon cáiseanna a fheabhsú.

Cén fáth a bhfuil tóir chomh mór sin[7] ar cháis ghabhair?

Ceist dheacair! Is mór idir í agus cáis chéadair bhó[5], abair. Tá blas láidir uirthi agus measaim go dtaitníonn sé sin le daoine. Chomh maith leis sin, ní hionann na comhábhair[6] a bhíonn i mbainne gabhair agus i mbainne eile. Daoine a bhfuil ailléirgí[7] orthu nó nach bhfuil ábalta bia áirithe a ithe, is minic a bhíonn siad in ann bainne gabhair a dhíleá gan aon fhadhb.

Cén trealamh a úsáideann tú?

Ní bhíonn an oiread sin trealaimh in úsáid againn. Tá dhá dhabhach[8] againn a choinníonn 700 lítear bainne an ceann. Úsáidimid gearrthóir miotail[9], mar a bheadh cíor leathan ann, chun an gruth[10] a ghearradh. Déanaimid an cháis a chorraí[11] le sluasaid mhór[12] phlaisteach! Cuirimid an gruth i múnlaí ansin chun an cháis a dhéanamh. Úsáidimid múnlaí[13] de thrí mhéid éagsúla. Úsáidtear múnla atá 10 cm ar leithead i gcomhair cáis bhog ghabhair (tuairim is 150 g).

Ar dheis: Cáis bhog ghabhair – *Knockdrinna Snow*

Úsáidtear múnla atá 24 cm ar leithead i gcomhair cáis chrua. Ag brath ar an gcinéal cáise atá i gceist, coinníonn an múnla sin 3 nó 4 kg. Sa tríú múnla bíonn cáis a mbíonn meáchan tuairim is 1 kg inti. Tá an múnla sin díreach cosúil leis an síothlán plaisteach[14] a úsáidimid go léir sa bhaile!
Tá fáisceán hiodrálach[15] againn chun an cháis chrua a bhrú. Fáisceann sé sin an leacht ar fad amach as agus cruthaítear roth cáise níos righne[16] mar thoradh air an bpróiséas sin.

Mura mbeadh an obair seo ar siúl agat, cad a dhéanfá?

Mura mbeadh an obair seo ar siúl agam, ba bhreá liom a bheith ag obair mar bháicéir. Uaireanta déanaim cácaí agus sónna[17] beaga eile lena gcur ar díol sa Siopa Feirme, ar cuid de ghnó Chnoc an Draighnigh é freisin.

Céard é an chomhairle is fearr a cuireadh ort riamh?

Is ó m'athair a fuair mé an chomhairle is fearr riamh. Nuair a bhí mé ag tosú ar an gcoláiste dúirt sé liom aithne a chur ar gach uile dhuine ar dtús, agus ina dhiaidh sin na daoine ar mhaith liom iad a bheith mar chairde agam a roghnú. Agus sin é a dhéanaim fós! Is é is cúis le cairde chomh maith sin a bheith agam inniu.

Cuirimid cuid de na cáiseanna ar sheilfeanna go dtí go mbíonn siad aibí. I gcaitheamh an chéad 3 seachtaine, glanaimid craiceann na gcáiseanna dhá uair sa tseachtain le meascán de shalainn agus d'uisce. Ina dhiaidh sin ní dhéanaimid ach iad a iompú. Is leor sin le cinntiú go dtagann dath deas cothrom órga orthu.

Seo an dabhach ina ndéantar an cháis. Is iondúil[1] go n-úsáidtear 600 nó 700 lítear bainne. A luaithe agus a bhíonn an bainne paistéartha[2], cuirimid saothrán tús gabhála[3] leis le cur le haigéadacht an bhainne[4].
Tar éis leathuaire cuirimid binid[5] leis, rud a théachtann[6] an bainne. Tar éis dó téachtadh gearrtar an t-ábhar soladach - an gruth. An meadhg[7] a thugtar ar an leacht a shileann amach as agus fágtar é sin sa dabhach. Ní úsáidtear ach an gruth le haghaidh na cáise.

Íomhánna le caoinchead www.knockdrinna.com

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

Fómhar 2014

Aimsigh na focail seo ar dheis sa chuardach focal thíos.
Is focail iad uile atá le fáil san eagrán seo den nuachtlitir.

P	L	A	N	D	A	í	A	L	P	A	C	H	A	É	Ú	I	O
D	Á	I	O	Q	N	E	B	G	Q	G	Ó	É	T	U	M	Ó	I
Á	Ú	H	É	F	G	A	B	H	A	R	F	I	A	A	Í	E	G
T	N	N	M	L	Ó	C	N	Ú	É	I	F	R	N	L	O	N	H
H	É	B	N	Ú	R	I	Á	A	P	N	P	G	Ú	I	Ó	T	E
L	Í	B	U	A	A	N	F	R	M	É	A	Ú	E	G	N	F	A
O	M	U	O	A	Ú	E	C	Í	Ú	C	P	H	W	D	I	M	R
N	W	A	H	C	A	L	R	A	H	D	A	E	C	A	O	U	S
É	Í	I	H	C	A	H	A	D	É	C	K	A	Á	É	A	P	H
A	R	B	P	O	C	A	I	R	E	G	A	O	I	T	H	E	R
C	A	H	W	Ú	U	H	S	D	A	L	R	F	B	I	C	U	U
F	P	I	T	A	O	C	Í	B	N	Í	Ó	U	B	Ó	S	Ú	T
A	M	D	J	L	S	A	C	R	E	Á	Ú	R	T	C	A	N	H
S	A	Á	Ú	D	Ú	L	U	D	Ó	C	D	I	Á	H	U	Á	R
A	R	N	A	E	D	E	L	W	E	I	S	S	Q	F	L	H	I
Á	G	A	I	L	S	E	A	C	H	A	D	Ó	R	Ú	C	Á	G
Ó	P	B	É	I	L	G	B	B	A	T	A	S	C	A	I	F	E
N	Ú	I	T	P	I	E	N	Á	M	R	I	O	E	S	I	Á	C

Plandaí Alpacha

Gailseach

Angóra

Gabhar Fia

Gealach

Edelweiss

Neiptiún

Cáiseoir

Fabhcún

Cluas Chaoin

Ceadharlach

Pocaire Gaoithe

Mangach

Oighearshruth

Gruth

Buaibhid

Batascaife

RÉITEACH: Trasna, Anuas, Treo
(Trasna, Síos, Treo) Plandaí Alpacha (1, 1, Siar); Gailseach (2, 16, Soir); Angóra (6, 1, Ó Dheas); Gabhar Fia (6, 3, Ó Dheas); Gealach (7, 17, Ó Thuaidh); Edelweiss (1, 18, Soir Ó Thuaidh); Neiptiún (8, 18, Soir); Cáiseoir (18, 18, Soir); Fabhcún (1, 12, Soir Ó Thuaidh); Cluas Chaoin (16, 16, Ó Thuaidh); Ceadharlach (14, 8, Siar); Pocaire Gaoithe (4, 10, Ó Dheas); Mangach (16, 2, Soir Ó Dheas); Oighearshruth (18, 1, Ó Dheas); Gruth (11, 10, Soir Ó Dheas); Buaibhid (3, 6, Ó Dheas); Batascaife (9, 17, Soir).

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

Garbhán an Gabhar

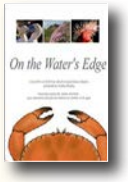
© Stáisiún Mara Inis Arcáin agus a chuid ceadúnóirí. Gach ceart ar cosaint.

Costas: €2.10 an ceann,postas san áireamh nó 8 leabhar ar €12.00 móide €2 ar phostas agus ar phacáistiú. 32 lch

Tá leabhair dhathúcháin, leabhair ghníomhaíochta agus treoirleabhair curtha i gcló ag Stáisiún Mara Inis Árcáin le déanaí. ***Colouring and Guide book:*** Deis le heolas a chur ar fhiadhúlra na hÉireann agus le cineálacha ainmhithe a aithint agus a dhathú. ***My Nature Diary:*** Leathanaigh línithe inar féidir cuntas agus nuacht a thaifead ar an bhfiadhúlra a fheiceann tú.

Gheobhaidh tú tús eolas ar mhórán bláthanna fiáine coitianta a fhaightear ar fud na hÉireann. *206 lch*
Costas: €8.50, postas san áireamh

DVD - Beathra na Mara
'On the Water's Edge'



DVD ó Stáisiún Mara Inis Arcáin é seo. Gearrscannáin faoi bheathra cois mara agus é curtha i láthair ag Audrey Murphy. Tá 6-10 n-uair an chloig d'ábhar idirghníomhach ann do pháistí de gach aois. Ar fáil uatha seo: Stáisiún Mara Inis Arcáin, Inis Arcáin, Contae Chorcaí. **Costas: €6.00, móide postas €1.**

An A-Z of Geology. Domhan iontach na gcarraigeacha agus na geolaíochta. Lena n-áirítear bolcáin, súnámaithe, creathanna talún, diamaint, ór agus dineasáir fiú. Sin ábhar an leabhair seo. Béim a leagan ar an tábhacht a bhaineann leis an ngeolaíocht inár saol is aidhm don leabhar seo. Stáisiún Mara Inis Arcáin a chuir an leabhar le chéile, i gcomhar le Suirbhéireacht Gheolaíochta na hÉireann. **Costas: €5.99 móide postas €1.**

Leabhar a ordú: Cuir d'ainm agus do sheoladh, mar aon le seic, nó ordú poist iníoctha le Stáisiún Mara Inis Árcáin, chucu seo: Stáisiún Mara Inis Arcáin, Inis Árcáin, Contae Chorcaí, Éire nó triail www.sherkinmarine.ie agus ordaigh trí *PayPal*.

Seoltaí Fónta Gréasáin*

Is iomaí láithreán gréasáin ar an idirlíon ina bhfaightear tuilleadh eolais faoi na hábhair a phléamar sa nuachtlitir seo. Seo a leanas roinnt acu:

An Ghailseach: http://www.arkive.org/common-european-earwig/forficula-auricularia/video-09e.html ; http://www.naturespot.org.uk/species/earwig

An Fabhcún Gorm: http://www.birdwatchireland.ie/IrelandsBirds/Raptors/Peregrine/tabid/399/Default.aspx ; http://www.rspb.org.uk/wildlife/birdguide/name/p/peregrine/index.aspx

An Gabhar: http://www.animalcorner.co.uk/farm/goats/goat_anatomy.html

Plandaí Alpacha: http://www.kew.org/science-conservation/plants-fungi

Cáis Chnocán Draighnigh: http://www.knockdrinna.com/

Stop Food Waste: http://www.stopfoodwaste.ie/

Springer – an Chráin Dhubh: http://www.cbc.ca/news/canada/british-columbia/springer-the-killer-whale-spotted-with-1st-calf-off-b-c-coast-1.1316859 ; http://www.iwdg.ie/index.php?option=com_k2&view=item&id=2213:killer-whale

Airgead Amú agus Citil á gCur thar Maoil! http://www.seai.ie/Schools/Primary_Schools/ ; http://www.taptips.ie/

Gealach 'Nua' ar Neiptiún: http://science.nasa.gov/science-news/science-at-nasa/2013/15jul_neptunemoon/

Cluas Chaoin Ollmhór: http://www.natureworldnews.com/articles/2867/20130709/rare-stinky-corpse-flower-blooming-belgium-video.htm

Sliabh Kilimanjaro: http://www.tanzaniaparks.com/kili.html http://www.climbmountkilimanjaro.com/

Cuimilteán Criáin: http://www.firstpalette.com/Craft_themes/Nature/Leaf_Rubbings/Leaf_Rubbings.html

Ní féidir linn a bheith freagrach as ábhar ar bith ar láithreáin sheachtaracha ghréasáin*. Bí san airdeall agus láithréan ar bith á oscailt agat. Bíodh múinteoir nó tuismuitheoir in éineacht le páistí agus iad ag féachaint ar an idirlíon.

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

Ná líon an citeal mura bhfuil uait ach an t-aon chupán amháin.

Fuarthas amach i staidéar a rinneadh i Sasana go gcuireann an trí cheathrú cuid (¾) de theaghlaigh an iomarca uisce sa chiteal. Is ionann sin agus €86 milliún a chur amú sa bhliain.

Mura bhfuil uait ach cupán amháin tae ná cuir ach an méid uisce a theastaíonn chuige sin sa chiteal. Má líonann tú citeal a bhfuil toilleadh 6 chupán ann[1], déanfaidh tú dóthain uisce le haghaidh 5 chupán breise a théamh agus gan aon ghá leis. Cuimhnigh air sin agus tae á dhéanamh agat – sábhálfaidh tú airfead ar na billí fuinnimh![2]

Mór, Gleoite agus Bréan!

Tugann an 'comhfhreagraí eachtrach' Michael Ludwig, tuairisc ar roinnt eachtraí agus imeachtaí neamhghnácha sa dúlra.

Bhí scuainí fada cuairteoirí i nGarraí Náisiúnta na Lus[1] sa Bheilg le déanaí. Bhí siad ar fad ag iarraidh an bláth is mó agus is bréine boladh ar domhan a fheiceáil – *An Chluas Chaoin Ollmhór*[2].

Shamhlófá gurb é méid an bhlátha iontaigh sin – suas le 2.44 m nó 8 dtroithe – is mó a tharraingeodh aird, ach is rí-spéis le daoine[3] an boladh bréan as freisin. Boladh atá mar a bheadh boladh feoil lofa[4], *Bláth an Mharbháin*[5] a thugtar air chomh maith. Leid[6] atá san ainm sin ar cé chomh dona is atá an boladh!

B'éigean do chuairteoirí a bheith tapa le spléachadh a fháil[7] air agus chun boladh a fháil de. Is annamh a thagann sé faoi bhláth agus ní mhaireann an bláth ach tuairim is 3 lá. Is eisceacht é an planda áirithe sin sa Bheilg sa mhéid is go bhfuil sé tar éis teacht faoi bhláth trí huaire ó 2008.

An Chluas Chaoin Ollmhór
An bláth is airde agus is bréine boladh ar domhan.

An Lao is Déanaí

12 bhliain ó shin i Sunda Puget[1] i Stát Washington, tarrtháladh lao cráin dhubh bhaineannach[2] a fágadh ina dílleachta[3]. *Springer* an t-ainm a tugadh uirthi. Tugadh aire di go dtí go raibh biseach uirthi agus ansin tugadh ar ais go dtí a clann i gCeanada í. Agus b'fhiú an iarracht, mar cuireadh lúcháir[4] ar an bpobal áitiúil agus ar oifigigh Iascaigh Cheanada bliain ó shin nuair a fuarthas radharc[5] ar *Springer* an athuair agus lao óg ina cuideachta!

Nuair thángthas uirthi in 2002 bhí sí breoite, ina haonar agus bhí imní ar gach duine fúithi. Bhain taighdeoirí úsáid as grianghraif dá heite droma[6] agus den phátrún dathanna uirthi, chomh maith le taifid dá cuid glaonna[7] chun a ráth[8] a aimsiú. Bhí ionadh ar dhaoine nuair a glacadh isteach sa ráth arís í, ach an rud a chuir an dlaoi mhullaigh[9] ar gach rud ná go raibh lao dá cuid féin aici.

Gealach 'Nua' ag Neiptiún

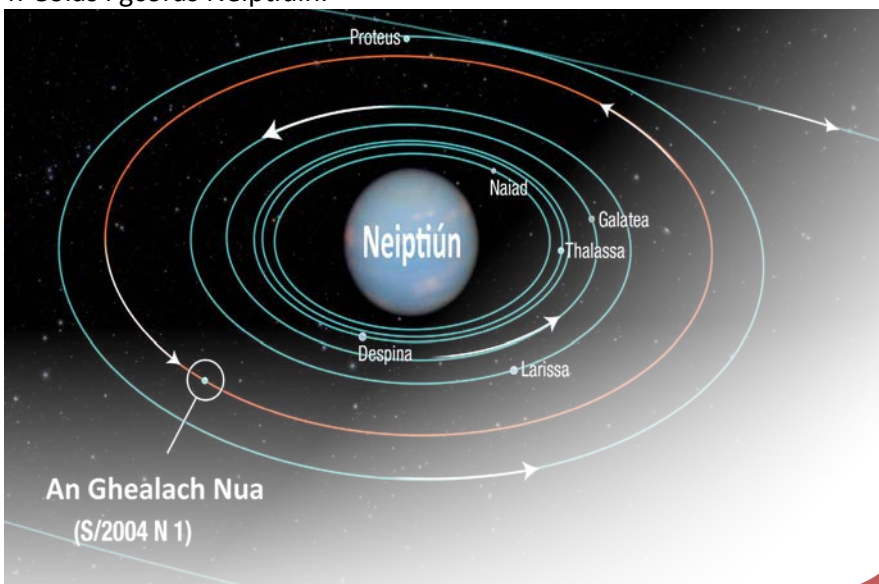
Tá an spásteileascóp *Hubble*[1] tar éis teacht ar ghealach nua ar fithis[2] mórthimpeall ar an bpláinéad Neiptiún, an pláinéad gorm-uaine sin atá i bhfad i gcéin. Go dtí seo, is í an 14ú gealach a bhfuilimid ar an eolas fúithi a théann mórthimpeall ar an bpláinéad ollmhór.

Is é S/2004 N 1 an t-ainm atá ar an ngealach 'nua' agus meastar nach bhfuil ach trastomhas[3] de 12 míle aici. Ciallaíonn sé sin gurb í an ghealach is lú í atá ar ár n-eolas i gcóras Neiptiúin.

Tá sí chomh beag agus chomh doiléir sin nár éirigh le spáslong[4] NASA, – Voyager 2, í a thabhairt faoi ndeara agus í ag eitilt thar Neiptiún in 1989.

Is é Mark Showalter, as Institiúid SETI in California, a d'aimsigh an ghealach ar an 1 Iúil 2013. Bhí sé ag déanamh staidéir ar na stuanna doiléire[5], nó na teascáin fáinní[6], a ghabhann timpeall ar Neiptiún. Agus é ag féachaint i bhfad thar na fáinní, thug sé spota bán faoi deara tuairim is 65,400 míle amach ón bpláinéad.

Tar éis dó fithis na gealaí a rianadh[7], rinne sé amach go ndéanann an ghealach aon rothlú iomlán[8] amháin mórthimpeall ar Neiptiún gach 23 uair an chloig.



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

Sliabh Kilimanjaro

Is íomhá ríomhghinte[1] é seo de Shliabh Kilimanjaro.

Is é Sliabh Kilimanjaro an sliabh is airde ar ilchríoch[2] na hAfraice, é 5896 m ar airde. Tá sé suite in oirthuaisceart na Tansáine[3] mar a bhfuil an teorainn leis an gCéinia[4]. Cé nach bhfuil Kilimanjaro chomh hard sin i gcomparáid le Sliabh Everest, atá 8848 m ar airde, tá sé ar an sliabh saorsheasaimh[5] is airde ar domhan. Chomh maith leis sin tá Sliabh Kilimanjaro ar ceann de na bolcáin is mó ar domhan.

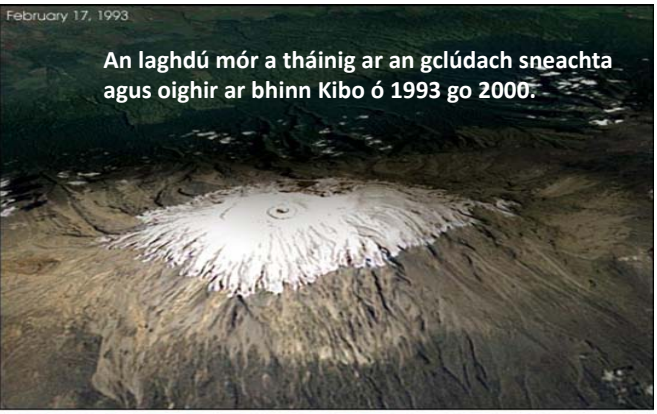
Tá trí phríomhbheann ar Kilimanjaro, Kibo, Mawenzi agus Shira. Is bolcáin mharbha[6] iad Mawenzi agus Shira agus níor bhrúcht siad[7] leis na mílte bliain. Is bolcán beo[8] é Kibo áfach. Tá sé suanach[9] faoi láthair ach bhí sé gníomhach tuairim is 200 bliain ó shin agus d'fhéadfadh sé brúchtadh arís amach anseo.

I lár Pháirc Náisiúnta Shliabh Kilimanjaro atá sliabh Kilimanjaro féin suite. Síneann an pháirc amach ón sliabh agus cuimsíonn sé na hísealchríocha máguaird[10]. Cé go bhfuil cáil an fhiadhúlra[11] ar pháirceanna náisiúnta eile san Afraic, is é an sliabh féin an príomhábhar spéise sa pháirc sin.

An Sliabh á Dhreapadh

Bíonn an-tóir ar shliabh Kilimanjaro i measc dreapadóirí[1]. Iadsan a bhfuil taithí mhaith acu, is féidir leo bealaí crua a roghnú le dul in airde ar an sliabh. Bíonn tosaitheoirí[2] in ann an sliabh a dhreapadh freisin ach bealaí níos fusa a ghlacadh agus an taithí chuí[3] a bheith acu. Go hard os cionn leibhéal na farraige bíonn i bhfad níos lú ocsaigine san aer.

Uaireanta tagann tinneas[4] airde ar dhreapadóirí de bharr na heaspa ocsaigine[5] sin. Tinneas an-tromchúiseach[6] é agus bíonn ar dhreapadóirí bheith san airdeall ar na comharthaí a bhaineann leis: tinneas cinn, cur amach[7] agus meadhrán[8]. Lena sheachaint, dreapann siad go mall agus ligeann siad dá gcolainn dul i dtaithí ar an easpa ocsaigine san aer.



An laghdú mór a tháinig ar an gclúdach sneachta agus oighir ar bhinn Kibo ó 1993 go 2000.

íomhánna le caoinchead NASA

An Sliabh Lonrach

Tá Sliabh Kilimanjaro suite gar don mhéanchiorcal[1]. Tá trí mhórchinéal aeráide[2] ag baint leis. Ag bun an tsléibhe tá gaineamhlach[3] agus ísealchríoch shaothraithe[4]. Os a chionn sin tá foraois, fraochmhá[5], móinteán[6] agus fásach alpach[7]. Ar bharr an tsléibhe tá aeráid artach ann. Is é an chaidhp shneachta[8] ar bheann Kibo an príomhíomhá a ritheann linn de Shliabh Kilimanjaro. Ó tharla sneachta a bheith lonrach agus é faoi sholas na gréine tugtar 'An Sliabh Lonrach' air uaireanta. Na daoine áitiúla a chónaíonn ar an sliabh, tugann siad *Teach Dé* air. Le 20 bliain anuas tá na hoighearshruthanna[9] ar an sliabh tar éis leá go suntasach. Meastar go mbeidh an sneachta ar fad ar bharr an tsléibhe imithe san fhiche bliain atá romhainn.

Pobal Kilimanjaro

Cónaíonn na *Chagga*[1] ar bhunchnoic[2] Shliabh Kilimanjaro. Tá siad ar ceann de na grúpaí eitneacha[3] is mó sa Tansáin[4]. Is é baile *Moshi*, a bhfuil daonra[5] tuairim is 150,000 ann, príomhbhaile an réigiúin.

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

Cad a d'fhoghlaim tú?

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

1. Cé chomh hard is atá an bláth is airde agus is bréine boladh ar domhan?
2. Is éan farraige é an Fabhcún Gorm. Fíor nó Bréagach?
3. Cén t-ainm atá ar an trinse is doimhne in aigéin uile an domhain?
4. Ainmnigh an planda alpach a thuill cáil mar thoradh ar an scannán *The Sound of Music*.
5. Cé acu beann ar Shliabh Kilimanjaro ar bolcán suanach é seachas bolcán marbh?
6. Cé mhéad lítear bainne a ghlacann gach ceann den dá dhabhach mhóra sa mhonarcha cáise ag Cnoc an Draighnigh ?
7. Dhá chuid nó trí chuid a bhíonn i gcrúb scoilte?
8. Cén cineál duilleoige a bhfuil pictiúr de ar an *Leathanach Gníomhaíochta*?
9. Cén t-ainm atá ar an gcráin dhubh a tarrtháladh in 2002 i Sunda Puget, Stát Washington, SAM.
10. Céard a thugtar ar an gcreatlach crua seachtrach a bhíonn ag gailseach?
11. Is fabhcún é an fabhcún gorm. Ainmnigh fabhcún eile a dtosaíonn a ainm leis an litir 'M'.
12. Cé mhéad gealach, go bhfios dúinn, atá ar fithis mórthimpeall ar Neiptiún?
13. Cén méid airgid a chailleann teaghlaigh na hÉireann ar an meán agus in aghaidh na bliana, de bharr bia a bheith á chur amú acu?
14. Cén cineál bia a dhéanann Edel Coffey?
15. An dtagann tinneas airde ar dhaoine nuair a bhíonn siad ag dreapadóireacht[1] nó nuair bhíonn siad ag tumadóireacht[2]?
16. Is gabhair chlóis atá imithe fiáin iad na gabhair fhia. Fíor nó Bréagach?

Freagraí: (1) 2.44 m (8 dtroithe); (2) Bréagach. Is éan creiche é; (3) An Trinse Máiríanach; (4) Edelweiss; (5) Kibo; (6) 700 lítear; (7) Dhá chuid; (8) Seiceamar; (9) Springer; (10) Eiscreatlach; (11) An Pocaire Gaoithe; (12) 14; (13) €700; (14) Cáis; (15) Dreapadóireacht; (16) Fíor; (17) Uisce

Cum Fortheideal!

Bíodh spraoi agat féin agus ag do chairde. Cum fortheideal a d'oirfeadh don ghrianghraf seo de Spadalach Tuaisceartach[1].

Céard atá níos measa ná ailigéadar[1] agus tinneas fiacaile air?

Céadchosach[2] agus cosa bréana faoi.

Cén t-éan a bhíonn ag eitilt faoi na scamaill agus faoi go leor rudaí eile?

An faoileán

Ainmnigh éan ar fearr leis bheith ina dhúiseacht istoíche[3].

An tUlchabhán[4]

Sé bliana d'aois atá an gabhar inniu. Cad a thitfidh amach ar an lá seo an bhliain seo chugainn?

A sheachtú lá breithe!

Conas a bhraitheann dhá dhamhán alla[5] díreach tar éis a bpósta?

Comhlíonta![6]

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

Clúdach Duilleach Leabhair

D'fhéadfá dea-chuma a chur ar d'iris, do dhialann nó do chóipleabhar ach an clúdach a mhaisiú go simplí le cuimilteán duilleog[2]. Seo an méid atá le déanamh:

Teastóidh:

- Bileog páipéir atá sách mór le do leabhar a chlúdach.
- Duilleog nó duilleoga – ag brath ar an méid cuimilteán a theastaíonn uait.
- Criáin dhaite nó pinn luaidhe dhaite.
- Siosúr, gliú, téip.

Ní gá gur duilleog a bheadh le cuimilt agat. D'fhéadfaí rudaí eile a chuimilt a thabharfadh toradh álainn duit, e.g. rud ar bith a bhfuil patrún ardaithe air.

Seo atá le déanamh agat:

1. Roghnaigh duilleoga a bhfuil féitheacha móra[3] ar a ndroim. Fágann siad sin an lorg is fearr nuair a chuimlítear iad. Is duilleog sheiceamair[4] í an ceann seo.

2. Is maith iad na criáin chun cuimilteán a dhéanamh. Dhéanfadh pinn luaidhe daite an chúis freisin. Úsáid taobh an bheara seachas an bior féin[5].

3. Gearr timpeall ar imeall an chuimilteáin.

4. Clúdaigh an leabhar le bileog páipéir agus bain úsáid as téip lena ghreamú de.

5. Úsáid gliú agus greamaigh duilleog shingil, nó roinnt duilleog más fearr leat, de chlúdach an leabhair. Is féidir leat an chuid eile den chlúdach a mhaisiú le línte, le línte corracha[6] nó le léaráidí.

6. B'fhéidir gurbh fhearr leat an cuimilteán a dhéanamh ar an mbileog mhór féin sula gclúdaíonn tú an leabhar leis.

Íomhánna le caoinchead Susan Murphy Wickens

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

Bia á Chur Amú

Ginimid uile dramhbhia[1]. Ginimid é i ngach áit: agus muid sa bhaile, ar scoil, ar obair nó ag deifriú thart! Caitear an chuid is mó den bhia sin sa bhosca bruscair. Déantar múirín[2] de chuid mhaith den bhia a chaithimid amach, ach is isteach sa líonadh áitiúil talún[3] a théann an chuid eile.

Laghdaigh an méid bia a chaitheann tú amach!

An chéad chéim ná tuilleadh a fhoghlaim faoin ábhar atá á chaitheamh amach againn. Is féidir linn rud éigin a dhéanamh ina thaobh ansin.

- Ná téigh ag siopadóireacht agus ocras ort – cuirfidh tú súil thar do chuid agus ceannóidh tú an iomarca!
- Déan iarracht na béilí a phleanáil roimh ré agus an bia á cheannach agat i gcomhair na seachtaine.
- Seiceáil an cuisneoir, an reoiteoir[1] agus na cófraí sula dtéann tú ag siopadóireacht. D'fhéadfadh sé go bhfuil bia iontu nár shíl tú[2] é a bheith agat!
- Ansin déan amach liosta siopadóireachta – agus déan iarracht cloí leis!
- Seachain na margaí speisialta – is maith iad na margaí sin más páipéar leithris nó seampú atá á gceannach agat. Ní fiú iad más torthaí, glasraí nó sailéid a bhíonn i gceist, áfach. Mar go samhlaímid gur 'margadh maith' atá ann bíonn fonn orainn iad a cheannach ach is minic nach n-itear iad. Ar an drochuair[3] is ábhair iad sin a lobhann[4] go tapa freisin.
- Déan iarracht torthaí agus glasraí scaoilte a cheannach – is cinnte go bhfaighidh tú an rud atá uait, ach chomh maith leis sin, laghdóidh sé ar an bpacáistíocht[5] a chaitear isteach sa bhosca bruscair.
- Seiceáil na dátaí 'úsáid faoi'[6] ar an mbia ionas nach gceannaítear rudaí a bheidh le caitheamh mura n-itear láithreach iad.
- Déan cuardach i gcúl na seilfeanna sa siopa– gheobhaidh tú ábhar orthu a bhfuil le dátaí 'úsáid faoi' acu atá níos faide anonn.
- Ceannaigh an bia is nós leat é a ithe seachas an bia 'ba cheart' a ithe: e.g. 'Táim chun bia an-fholláin[7] a cheannach an tseachtain seo agus iógart go leor a itheadh!' Is minic nach n-itear an bia sin i ndeireadh na dála!

Na Príomhchineálacha Bia a chuirimid Amú

- Arán
- Úlla
- Prátaí
- Sailéid (50% de)
- Feoil agus Iasc
- Iógairt agus Bainne
- Leatháin agus Dipíní[4]

Cuimhnigh ar na cineálacha sin bia nuair a bhíonn tú ag siopadóireacht nó ag ithe. D'fhéadfá airgead a shábháil faoi dhó ach:

- **níos lú bia a cheannach agus**
- **níos lú bia a chaitheamh amach.**

An chéad chéim ná níos lú bia a cheannach. An dara chéim ná an bia a cheannaíonn tú a stóráil i gceart. Ná déan ach an méid bia a theastaíonn uait a chócaráil. Le tuilleadh eolais a fháil faoi bhealaí le deireadh a chur le rótháirgeadh dramhbhia féach ar: www.stopfoodwaste.ie

Cur Amú Airgid agus Bia!

€700 a chosnaíonn dramhbhia ar gach teaghlach, ar an méan in aghaidh na bliana[1]. €1,000 nó breis a chosnaíonn sé ar theaghlaigh áirithe! Samhlaigh an tsaoire a d'fhéadfá a ghlacadh in áit an bia sin go léir a chaitheamh amach.

An bhfuil tú do do robáil féin?

Samhlaigh dá rachfá ag siopadóireacht agus dá ngoidfeadh duine éigin an tríú cuid (⅓) de na hearraí a cheannaigh tú tar éis duit íoc astu... bheadh an-olc ort![1]

Is é fírinne an scéil[2] é ná gurb in é an rud a dhéanaimid, dairíre, nuair a chuirimid bia amú!

LEID!

An tseachtain seo chugainn, déan liosta den bhia a chaitheann tú amach – oscailt súl a beidh ann duit.[1]

Íomhánna agus téacs le caoinchead www.stopfoodwaste.ie/Irish Peat Conservation Council

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

Bain taitneamh as dathanna an earraigh. Cuir bleibeanna[1] sa talamh anois.

Agus an teocht ag titim coimeád na doirse inmheánacha sa teach dúnta. Mura mbíonn seomra in úsáid agat is minic nach gá é a théamh. Laghdóigh sé sin na billí fuinnimh agat.

Déan gairdín alpach as sean-bhuicéad. Cuir neart ábhar draenála[3] ina íochtar. Líon le meascán de mhúirín agus de ghrean é.

Ó tharla an samhradh a bheith thart anois, coimeád súil amach d'ealtaí éan[4] agus iad ag tabhairt aghaidh ar thíortha teo.

Nuair a cheannnaíonn tú bosca mór gránaigh, cuir a bhfuil ann isteach i gcoimeádán inséalaithe[5]. Ní éireoidh sé stálaithe sula mbíonn deis agat é a ithe.

Tá roinnt suirbhéanna[6] ar an dúlra ar bun in Éirinn faoi láthair. Cén fáth nach nglacfá páirt i gceann díobh? Tuilleadh eolais le fáil ar http://www.noticenature.ie/Nature_Surveys.html

Anois agus drúcht an fhómhair ar an bhféar ar maidin, comhair líonta na ndamhán alla[7] go léir a bhíonn ar crochadh trasna ar chraobhacha na bhfálta[8].

Déan do lón scoile le haghaidh na seachtaine a phleanáil. Ná ceannaigh ach an méid a theastaíonn agus ná hith ach an méid a thugann tú leat. Comhair an méid airgid a éiríonn leat a shábháil an tseachtain sin.

Déan cuimilteán criáin de rud éigin a bhíonn le fáil sa teach.

Gabhann Stáisiún Mara Inis Arcáin buíochas le PharmaChemical Ireland as an tacaíocht a thugann siad agus an nuachtlitir seo á foilsiú. Ba mhaith linn buíochas a ghabháil leis na daoine a chuidigh leis an nuachtlitir, go háirithe Edel Coffey, Colum Gibson, John Joyce, Michael Ludwig, Nuala Madigan, Robbie Murphy, Margaret O' Driscoll agus Jez Wickens.

Tabhair cuairt ar láithreán gréasáin stáisiún Mara Inis Arcáin. www.sherkinmarine.ie

PHARMACHEMICAL IRELAND
Dírithe ar Thodhchaí Fholláin

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

Lch 2

Cuairteoir Neamhghnách

1. **gailseacha** = *earwigs*
2. **grioganna déistíne ar mo chraiceann** = *make my skin crawl*
3. **neamhaird a dhéanamh de** = *to ignore*
4. **ailbíneach** = *albino*
5. **lí** = *colour*
6. **creatlach chrua sheachtarach =** *hard outer skeleton*
7. **a fholadh** = *to shed*
8. **eischreatlach** = *exoskeleton*

Oideas Bia Mara

1. **filléad troisc** = *cod fillet*
2. **ionga gairleoige** = *clove of garlic*
3. **leafaos curaí** = *curry paste*
4. **seatnaí** = *chutney*
5. **anlann iógairt** = *yogurt sauce*
6. **forchraiceann** = *zest*
7. **cúcamar scafa agus díslithe** = *skinned and diced cucumber.*
8. **úrmheilte** = *freshly ground*
9. **mangach** = *pollock*
10. **eireaball anglaite** = *monkfish*
11. **cnúdán** = *gunard*

Lch 3

An Fabhcún Gorm

1. **Éan creiche** = *bird of prey*
2. **an fabhcún gorm** = *peregrine falcon*
3. **Ilchríoch** = *continent*
4. **Antartaice agus arda an Artaigh** = *Antartica and the heights in the Artic*
5. **colúir** = *pigeons*
6. **druideanna** = *starlings*
7. **lapairí** = waders
8. **forleathan** = *widespread*
9. **aillte intíre** = *inland cliffs*
10. **suíomhanna cuí** = *suitable sites*
11. **inbhir** = *estuaries*
12. **láthair phóraithe** = *breeding site*
13. **grágarsach ard** = *loud cackling sound*
14. **sealgaire** = *hunter*
15. **a chreach** = *its prey*

Lch 3 (ar lean)

Fíricí maidir leis an bhFabhcún Gorm

1. **réise sciathán** = *wingspan*
2. **ál** = *clutch*

Athshlánú = *Recovery*

1. **nimhniú ó lotnaicídí** = *poisoning by pesticides*
2. **meath** = *decline*
3. **faoi bhagairt** = *under threat*

An chuma a bhíonn air

1. **eireaball meánfhada** = *a medium length tail*
2. **sciatháin leathana bhoghacha** = *broad bowed wings*
3. **gríobha géara** = *sharp talons*
4. **gob gearr crúcach** = *short hooked bill*

An Fhine = *Family*

1. **an pocaire gaoithe** = *the kestrel*
2. **an meirliún**= *merlin*
3. **an fabhcún coille** = *the hobby*
4. **seasúr an ghoir** = *the mating season*
5. **in aghaidh an áil** = *per clutch*
6. **iad a ghor** = *to hatch them*
7. **neamhspleách ar** = *independent*

Lch 4

Tábhacht na Farraige

1. **dromchla an domhain** = *surface of the earth*
2. **i gcúrsaí aeráide** = *matters related to the atmosphere*
3. **dóthain ocsaigine a tháirgeadh** = *to produce enough oxygen*
4. **dóthain dé-ocsaíd carbóin a ionsú** = *to absorb enough carbon dioxide*
5. **nithe beo** = *living things*
6. **Atlas na nAigéan de chuid na Náisiún Áontaithe** = *United Nations Atlas of the Oceans*
7. **i bhfoisceacht 60 ciliméadar** = within 60 kilometers
8. **bíonn an cósta á chreimeadh** = *the coast is being eroded*
9. **truailliú** = *pollution*
10. **grinneall na farraige** = *seabed*
11. **An Trinse Máirianach** = *The Marianas Trench*
12. **Aigéan Ciúin** = *Pacific Ocean*
13. **An Duibheagán Challenger** = *The Challenger Deep*
14. **cineál fomhuireáin** = *a type of submarine*

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

Lch 4 (ar lean)

15. **batascaife** = *bathyscaphe*
16. **stiúrthóir scannán** = *film director*
17. **taiscéalaí cáiliúil aigéan** = *famous ocean explorer*
19. **tvuít** = *tweet*

Lch 5

An Gabhar

1. **an gabhar clóis** = *domestic goat*
2. **ar aonmhéid le** = *the same size as*
3. **meigeall** = a *goat's beard*
4. **luibhiteoir** = *herbivore*
5. **dhlúthchuid** = *an important part*
6. **Dála na bó** = *just like the cow*
7. **athchogaint** = *ruminate*
8. **seoimrín** = *chamber (in the goat's stomach)*
9. **baictéir** = *bateria*
10. **cothathaigh a ionsú** = *to absorb nutirents*
11. **An chíor** = *The cud*
12. **an chíor a chogaint** = *to be chewing the cud*

Táirgí = *Produce*

1. **bíonn an-tóir ar** = *it is much sought after*
2. **ailléirgí** = *allergies*
3. **a dhíleá** = *to digest*
4. **olann gabhair** = *goat's wool*
5. **an gabhar caisimíre** = *the cashmere goat*
6. **an gabhar angóra** = *the angora goat*
7. **seithe** = *hide*
8. **miotóga** = *mittens or gloves*

Fíricí maidir leis an nGabhar

1. **Poc** = *Ram, Buck or Billy Goat*
2. **Minseach** = *Doe or Nanny Goat*
3. **Meannán** = *Kid Goat*

An Gabhar Fia

1. **gabhar clóis** = *domestic goat*
2. **fiáin** = *wild*
3. **gabhar fia** = *feral goat*
4. **Sinsearaigh** = *Ancestors*
5. **ag fánaíocht** = *roaming*
6. **corrghabhar** = *the occasional or odd goat*
7. **tréad** = *herd*
8. **i mBoirinn** = *in the Burren*
9. **sna Beanna Boirche** = *in the Mourne Mountains*

Lch 5 (ar lean)

Gaolta

1. **buaibhidí** = bovids
2. **an buabhall** = bison
3. **adharcanna neamhchraobhacha** = *unbranched horns*
4. **crúba scoilte** = *cloven hooves*
5. **ceannsú** = *taming*
6. **Shíolraigh…ó** = *descended from*
7. **cáil** = *fame*

Lch 6

Plandaí Alpacha = *Alpine Plants*

1. **plandaí alpacha** = *alpine plants*
2. **an chrannteorainn** = *the treeline*
3. **uasairde** = *maximun height*
4. **fíorphlandaí alpacha** = *true alpine plants*
5. **ithir bhocht** = *poor soil*
6. **plandaí crua ísealfháis** = *hardy low-growing plants*
7. **gairdín clocharach** = *rock garden*
8. **trach** = *trough*

Boirinn – Tearmann do Phlandaí Alpacha = *The Burren – a Haven for Alpine Plants*

1. **i mBoirinn** = *in the Burren*
2. **na cleachtais talmhaíochta** = *agricultural practices*
3. **coinníollacha idéalacha** = *ideal conditions*
4. **plandaí Artacha-alpacha** = *Artic-alpine plants*
5. **plandaí Meánmhuirí** = *Mediterranean plants*
6. **na hoighearshruthanna** = *glaciers*
7. **léibhinn** = *terraces*
8. **pábhálacha aolchloiche** = *limestone pavements*
9. **scáintí** = *crevices*
10. **paistí féaraigh** = *pockets of grasslands*
11. **an ceadharlach Bealtaine** = *spring gentian*
12. **an crobh dearg** = *bloody cranesbill*
13. **an leaithín** = *mountain avens*

Bhí cáil le fáil

1. **fuaimrian** = *soundtrack*
2. **é féin a chur in oiriúint** = *to adapt itself*
3. **feilt** = *felt*
4. **triomach** = very *dry weather*

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

Lch 6 (ar lean)

Plandaí Alpacha sa Ghairdín

1. **ithir chlochach** = *rocky soil*
2. **i gclocharaigh** = *in rockeries*
3. **i dtrachanna** = *in troughs*
4. **i mbláthbhoscaí fuinneoige** = *in window flowerboxes*
5. **scailpeanna** = *cracks in the pavement*

Lch 7

Edel Foley - Cáiseoir = *Edel Foley – Cheese Maker*

1. ***chef* saincháilithe taosrán** = *specialised pastry chef*
2. **ceannasaí** = boss
3. **ag foghlaim na ceirde** = *learning the trade*
4. **déantús cáise** = *cheese-making*
5. **éagsúlachtaí** = *differences*
6. **cáis chéadair bhó** = a *cow's cheddar cheese*
7. **comhábhair** = *ingredients that compose*
8. **ailléirgí** = *allergies*
9. **dhá dhabhach** = *two vats*
10. **gearrthóir miotail** = *a metal cutter*
11. **an gruth** = *the curd*
12. **a chorraí** = *stir*
13. **sluasaid mhór** = *a big shovel*
14. **múnlaí** = *moulds*
15. **síothlán plaisteach** = *plastic strainer*
16. **fáisceán hiodrálach** = *hydaulic press*
17. **níos righne** = *firmer*
18. **sónna** = *treats*

Seo an dabhach…

1. **Is iondúil** = *normally*
2. **paistéartha** = pastuerised
3. **saothrán tús gabhála** = *starter culture*
4. **aigéadacht an bhainne** = *acidity in the milk*
5. **binid** = *rennet*
6. **a théachtann** = *that solidifies*
7. **an meadhg** = *the whey*

Lch 11

Na líon an citeal mura bhfuil uait ach an t-aon chupán amháin

1. **toilleadh 6 chupán ann** = *6 cup capacity*
2. **billí fuinnimh** = *energy bills*

Mór, Gleoite agus Bréan

1. **Garraí Náisiúnta na Lus** = *National Botanic Garden*
2. ***An Chluas Chaoin Ollmhór*** = *Titan Arum*
3. **is rí-spéis le daoine** = *people are very interested*
4. **feoil lofa** = *rotten meat*
5. ***Bláth an Mharbháin*** = *The Corpse Flower*
6. **leid** = *a hint*
7. **spléachadh a fháil air** = *to get a glimpse of it*

An lao is déanaí

1. **Sunda Puget =** *Puget Sound*
2. **tarrtháladh lao cráin dhubh bhaineannach** = *a female killer whale was rescued*
3. **dílleachta** = *orphan*
4. **cuireadh lúcháir ar an bpobal** = *the community were overjoyed*
5. **nuair a fuarthas radharc ar** = *when it was spotted*
6. **grianghraif dá heite droma** = *photos of her dorsal fin*
7. **taifid dá cuid glaonna** = *recordings of her calls*
8. **ráth** = *pod*
9. **an dlaoi mhullaigh** = *to cap it all off*

Gealach 'Nua' ag Neiptiún

1. **spásteileascóp Hubble** = *Hubble space telescope*
2. **ar fithis** = *in orbit*
3. **trastomhas** = *diameter*
4. **spáslong** = *spaceship*
5. **stuanna dóiléire** = *faint arcs*
6. **teascáin fáinní** = *segments of rings*
7. **a rianadh** = *to work out*
8. **rothlú iomlán** = a *full rotation*

Lch 12

Sliabh Kilimanjaro

1. **ríomhghinte** = *computer generated*
2. **ilchríoch** = *continent*
3. **oirthuaisceart na Tansáine** = *in the North East of Tanzania*
4. **leis an gCéinia** = *with Kenya*
5. **sliabh saorsheasamh** = *free-standing mountain*
6. **bolcáin mharbha** = *extinct volcanoes*
7. **níor bhrúcht siad** = *they haven't erupted*
8. **bolcán beo** = *active volcano*
9. **suanach** = *dormant*
10. **cuimsíonn sé na hísealchríocha máguaird** = *it comprises the surrounding lowlands*
11. **fiadhúlra** = *wildlife*

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

Lch 12 (ar lean)

An Sliabh á Dhreapadh

1. **dreapadóirí** = *climbers*
2. **tosaitheoirí** = *beginners*
3. **an taithí cuí** = *the right experience*
4. **tinneas airde** = *altitude sickness*
5. **easpa ocsaigine** = *lack of oxygen*
6. **an-tromchúiseach** = *very serious*
7. **cur amach** = *vomiting*
8. **meadhrán** = *confusion*

An Sliabh Lonrach = *The Shining Mountain*

1. **Gar don mheánchiorcal** = *close to the equator*
2. **trí mhórchineál aeráide** = *three major types of climate*
3. **gaineamhlach** = *sandy desert*
4. **ísealchríoch shaothraithe** = *culitvated lowland*
5. **fraochmhá** = *heath*
6. **móinteán** = *moorland*
7. **fásach alpach** = *alpine desert*
8. **an chaidhp shneachta** = *snow-capped peak*
9. **na hoighearshruthanna** = *the glaciers*

Pobal Kilimanjaro

1. **na Chagga** = *The Chagga people*
2. **ar bhunchnoic** = *on the foothills*
3. **grúpaí eitneacha** = *ethnic groups*
4. **sa Tansáin** = *in Tanzania*
5. **daonra** = *population*

Lch 13

Cad a d'fhoghlaim tú?

1. **dreapadóireacht** = *climbing*
2. **tumadóireacht** = *diving*

Spraoi

1. **ailigéadar** = *alligator*
2. **céadchosach** = *centipede*
3. **istoíche** = *at night*
4. **An tUlchabhán** = *Owl*
5. **dhá dhamhán alla** = *two spiders*
6. **comhlíonta** = *fulfilled*

Cum Fortheideal = *Write a Caption*

1. **Spadalach Tuaisceartach** = *Northern Shoveler Duck*

Lch 14

Clúdach Duilleach Leabhair

1. **an clúdach a mhaisiú** = *decorate the cover*
2. **cuimilteán duilleog** = *leaf rubbing*
3. **féitheacha móra** = *prominent veins*
4. **duilleog sheiceamair** = *sycamore leaf*
5. **taobh an bheara seachas an bior féin** = *the side of the tip as opposed to the tip itself*
6. **línte corracha** = *squiggles*

Lch 15

Bia á Chur Amú = *Wasting food*

1. **Ginimd uilig dramhbhia** = *we all generate waste food*
2. **múirín** = *compost*
3. **líonadh áitiúil talún** = *local landfill*

Na Príomhchineálacha Bia a chuirimid Amú = *The main types of food we waste*

4. **leatháin agus Dipíní** = *Spreads and Dips*

Laghdaigh an méid bia a chaitheann tú amach

1. **an cuisneoir, an reoiteoir** = *the fridge, the freezer*
2. **nár shíl tú é a bheith agat** = *that you didn't think you had*
3. **Ar an drochuair** = *unfortunately*
4. **ábhar a lobhann** = *items that rot*
5. **pacáistíocht** = *waste packaging*
6. **dátaí 'úsáid faoi'** = 'use-by' dates
7. **bia an-fholláin** = *very healthy food*

Cur Amú Airgid agus Bia

1. **ar an meán in aghaidh na bliana** = *on average per year*

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

Lch 15
An bhfuil tú do do robáil féin?

1. **bheadh an-olc ort!** = *you would be pretty annoyed*
2. **Is é fírinne an scéil** = *the plain truth of the matter is*

Leid

1. **oscailt súl a bheidh ann** = *it will be an eye opener*

Lch 16

Fómhar 2014

1. **bleibeanna** = *plant bulbs*
2. **dóirse inmheánacha sa teach** = *internal house doors*
3. **neart ábhar draenála** = *plenty of draining material*
4. **ealtaí éan** = *flocks of birds*
5. **coimeádán inséalaithe** = *a big sealable container*
6. **suirbhéanna** = *surveys*
7. **líonta na damhán alla** = *the spider webs*
8. **fálta** = *bushes*

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