Focal íd' Chluais.

A word in your ear Feabhra'09.

Sábháilteacht sa Bhaile.

An chistin: Ná coimeád an iomarca rudaí ar sheilfeanna nó chaibínéidí atá ard agus deacair a aimsiú. Laghdaíonn sé seo an méid uaireanta a chaitheann seanóir dul suas ar stól nó dréimire chun rud a fháil. Ba cheart don oigheann micreathonnach a bheith ar leibhéal na súl ar bharr cuntar nó ar tábla. Tá sé i bhfad níos deacra bia a thógaint as an oigheann micreathonnach atá níos airde ná leibhéal na súl. Má tá an oigheann micreathonnach faoi leibhéal na súl cuir ar an gcuntar é chun straidhn lúbtha a sheachaint nuair a bhíonn tú ag tógaint bia amach as. Athraigh na murláin ar na doirse, na tarraiceáin agus ar na caibinéidí go hanlaí le cruth C nó D orthu. Tá na hanlaí seo an-mhaith do dhaoine le hairtríteas. Is fiú murláin na doirse ar fud an tí a athrú go hanlaí luamháin freisin.

An Seomra Folctha: Chabhródh mata neamh-sciorrach sa chithfholcadh nó sa folcadán nó fiú amháin cathaoir seasta sa chithfholcadh chun sciorraí nó titimí a sheachaint. Cuir ruga rubair le bun neamh-sciorrach air atá in ann uisce a shú sa seomra folctha in áiteanna a mbíonn fliuch go minic cosúil leis an áit taobh amuigh den chithfholcadh nó den fholcadán. Is féidir lámhráillí a chur isteach sa chithfholcadh, sa folcadán agus in aice an leithreas. Caithfidh na lámhráillí seo a bheith ábalta meáchain duine a thógaint.

Nodanna Glanta.

- Nuair a bhíonn tú ag glanadh smúite tosnaigh ar barr agus glan síos go dtí an bun.
- Tóg d'uirlisí glanta go léir leat chun turasanna siar agus anoir a sheachaint.
- Glan go rialta, tá sé níos éasca salachar nua a ghlanadh.
- Déan liosta des na rudaí atá le déanamh, beidh tú eagraithe ansin.
- Tá scriosáin do pheann luaidhe go maith chun marcanna sáile a bhaint.
- Ná measc táirgí glanta. Tá amóinia agus tuar tocsaineach.
- Lig dos na táirgí glanta suí ar feadh cúpla nóiméad agus beidh an glanadh níos éasca.
- Beidh na doirse le gloine sa chithfholcadh ag glioscarnach má ghlantar iad le fínéagar.
- Má cuireann tú cúpla braon de fhanaile ar phíosa cadás sa chuisneoir beidh na bolaithe go léir díbeartha.
- Má tá céir ar an chairpéad nó an cumhdach, cuir ceirt glan ionsúiteach ar an smál and cuir iarann te air. Bain an ceirt ansin.
- Chun marcanna chriáin a bhaint ó na bhfaillí: Oibríonn sé seo go h-iontach ar fad! Cuir ceirt tais tumtha i sóid aráin air. Ghlanann sé é gan móráin stró (sin gréisce uillinn).
- Chun smál a ghlanadh ó bun vása gloine nó cruibhéad, líon le h-uisce é agus cuir dhá taibléidí d'Alka Seltzer isteach ann.
- Chun draein a ghlanadh. Lig 3 taibléid d'Alka Seltzer síos an doirteal cistine agus ansin cuir cupán de fhínéagar bán isteach ann. Fan ansin do cúpla nóiméad agus chuir an uisce te ar siúil. **Foinse: www.Debra4homes.com**

mfg-Meitheal Mhúscraí, Réidh na nDoirí, Maigh Chromtha, Co Chorcaí.
Tel: 026-45661. muscrai@eircom.net

Séanadh: Tógaimíd an-aire taighde chun an t-eolas atá clóite anseo a fhíorú. Táimíd comh cinnte agus is féidir linn a bheith go bhfuil an t-eolas iniata cruinn agus fíor nuair a fhoilsíodh é. 'Sé an sprioc atá again ná chun eolas tairbheach ginearálta a chur ar fáil do dhaoine Ní féidir le MFG-Meitheal Mhúscraí freagracht a ghlacadh má tharlaíonn aon dochar dá bharr.

Cois Cille, Cill na Martra 026-40999.

Lón ar fáil anois ceithre lá ag 12.30in.
Luan, Máirt, Céadaoin, agus Aoine.
Caithfear áit a chur in áirithe roimh ré.
Chuir glaoch ar 026-40999, taisteal ar fail.

Cuan Barra, Béal Átha'n Ghaorthaidh

Béilí, Dé Luain & Dé hAoine ag 12.30in.
Cuir glaoch ar Siobhán/Lucy 087 1378099.
Aisling Ní Laoire, Teiripeoir Scéimhe.
Déardaoin **12ú** agus **26ú** Feabhra,
087 6579894 le haghaidh coinne.
An Dr Ken Harte gach Céadaoin 12.00 – 1.00.
Cártaí gach Déardaoin ag 9.00 a chlog.
Fáilte roimh cách.

Cuardach Focail.

San cuardach focail seo tá 10 gcinn des na príomh bailte in Éirinn. Tá siad tugtha i nGaolainn faoi an greille ach tá siad i mBéarla ins an greille. m.sh. má tá tú ag faire amach do Ard Mhacha tá sé i mBéarla sa ghreille: Armagh.

K	D	L	A	C	O	R	K	B	H
A	N	I	G	J	L	E	I	U	I
W	K	M	N	A	M	C	L	S	L
A	T	E	U	R	O	A	K	P	E
T	C	R	A	M	L	F	E	G	T
E	U	I	O	A	F	G	N	L	T
R	A	C	W	G	R	U	N	K	E
F	L	K	G	H	C	N	Y	A	R
O	S	A	E	N	L	H	A	E	K
R	O	P	J	G	I	D	K	W	E
D	E	R	R	Y	C	U	R	H	N
D	G	K	E	Y	I	B	O	C	N
A	E	H	L	G	A	L	W	A	Y
I	R	T	F	K	M	I	F	N	O
L	H	D	A	H	E	N	A	C	K
C	N	K	O	W	R	G	S	M	O
M	B	E	L	F	A	S	T	L	P

Baile Átha Cliath
Corcaigh
Béal Feirste
Gaillimh
Port Láirge
Luimneach
Cill Chainnigh
Doire
Ard Mhacha
Leitir Ceanainn

Cleas Inchinne.

Tá traein leictreach ag iompar siar ó dheas ag 95 míle san uair agus tá an gaoth ag séideadh soir ó dheas. Cén treo atá an detach ag séideadh?

Scoraíocht an Déardaoin.

Ionad Áise, Réidh na nDoirí.
Aoi Speisialta: **Con agus Marion.**
Déardaoin 19ú Feabhra 2.30-5.00in.
Tá taisteal ar fáil, cuir glaoch go luath.
026 – 45661.

Laethanta Breithe Cáiliúla

Boris Yeltsin…… 1ú lá 1931.
James Joyce……2ú lá 1882.
Charles Dickens……7ú lá 1812.
Brendan Behan……9ú lá 1923.
Abraham Lincoln……12ú lá 1809.
George Washington….22ú lá 1732.

Lá Fhéile Ghobnatan.

Tá Bus ar fáil chun dul go Reilig Ghobnatan i gcóir paidreacha ar a 3.00in agus an Aifreann ar a 4.00in i Séipéal Ghobnatan, Baile Mhúirne. Glaoigh ar 45661 roimh an Máirt.

Freagraí ón mí seo caite.

Cleas Inchinne: Ní raibh aon préacháin fágtha ar an claí nuair a leag an feirmeoir aon trian díobh mar fuair an cuid eile acu geit ón phléasc agus d'imigh siad leo go tapaigh.

Fíricí Greannmhar.

Gáireann paistí timpeall 400 uair sa ló, gáireann daoine fásta timpeall 15 uair sa ló.

Ní thagann ach 4% de leanaí ar an saol ar a spriocdháta.

Déanann mná miongháire níos mó ná fir.

Tagann níos mó ná 90% de dhaoine a bhíonn ionsaithe ag siorc slán.

Naomh Gobnait, Lá Fheile ar 11ú d'Feabhra.

Is í Naomh Gobnait banphátrún paróiste Bhaile Mhúirne agus meas mór uirthi dá réir agus ní hamháin sa pharóiste seo ach ar fud Co. Chorcaí agus Co. Chiarraí. Nuair a d'fhás sí suas stiúraigh a haingeal coimhdeachta í agus dúirt léi imeacht agus gan stad ná cónaí go mbuailfeadh naoi gcinn d'fhianna bána uimpi agus cur fúithi san áit sin. Níl fhios ag éinne cár ghabh sí ar a slí go Baile Mhúirne.
Bhí sí ag taisteal léi agus chonaic sí cúig fianna i gCluain Droichid, lastoir de Baile Mhuirne. Chaith sí oíche ann agus bheannaigh ann. Tugtar Cill Ghobnatan ar an áit sin inniu. Chomáin sí leí siar go Baile Mhuirne lá arna mhárach agus stad sí in áit ar a nglaotar Na Cillíní air, lastuaidh de shráidín Charraig an Adhmaid. Bhí seacht gcinn d'fhianna ansan roimpi agus d'fhan sí oíche ann agus bheannaigh an áit. Dúirt Dónall Bán Ó Céileachair ina leabhar Scéal Mo Bheatha, go raibh sé ag caint le feirmeoir a bhí ina chonaí ar an bhfeirm sin agus go ndúirt sé leis nár rug aon chaora riamh ar an bhfeirm sin ach sa chúinne inar chaith sí an oíche. Pé scéal é, nuair d'fhéach sí timpeall uirthi ar maidin bhí radharc aici anonn treasna an ghleanna ar cliathán Ghort na Tobratan agus chonaic sí uaithi na naoi gcinn d'fhianna ina sámhchodladh tar éis na hoíche. Chomáin sí lei anon. B'shin é ceann a riain mar a dúirt a haingeal coimhdeachta léi. Naomh Bríd agus Naomh Ghobnait, mná láidre ab ea iad seo go léir. D'fhágadar a mbailte dúchais agus chuireadar fúthu in áiteanna uaigneacha iargúlta agus d'oibríodar go dian i measc stróinséirí i bhfad óna gcairde agus a ndúchas. Bhíodar láidir ina meon agus ina spiorad. Ní rabhadar chun bheith faoi smacht éinne, mná diongbháilte a thóg obair orthu féin ar son na ndaoine; chuireadar bia ar an mbord; bhailíodar slua ban naofa agus manach timpeall orthu agus mhaireadar le diagacht, le léann agus le carthanacht ag déanamh maitheas do gach n-aon a casadh orthu agus a tháinig chucu. Chraobhscaoil Gobnait briathar Dé sa dúiche ní é h-amháin lena focail ach lena cuid oibre, ag feirmeoireacht, ag scríobh, agus i bhfeighil na n-easlán agus ag déanamh míorúiltí ó am go h-am.
Tá íomhá darach sa tSéipéal, í timpeall 27 n-orlach ar airde agus folamh laistiar. Bíonn sí ar taispeáint ar an dá lá féile. Déanann daoine iad féin a choisreacan léi; cuimlíonn said ribíní agus paidríní di; bíonn na ribíní beannaithe sin acu i rith na bliana agus nuair a bhíonn tinneas nó breoiteacht ar dhuine cuirtear an ribín beannaithe leis an dtinneas. Cuirtear an ribín thar lear leis go cairde agus gaolta, tugtar Toise Ghobnatan air.
B'é Dia féin a roghnaigh Gobnait a theacht chugainn agus a haingeal coimhdeachta a threoraigh anseo í. Tá a spiorad fós san áit agus deabhóid na ndaoine níos láidre ná riamh. Beimid faoi chomaoin aici go brách as an tslí a sheas sí linn agus a chosain sí sinn agus a thug aire dúinn le mile go leith bliain agus atá fós ag obair ar ár son.

Betsy Ní Shuibhne.

Naomh Gobnait Baile Mhúirne

Cé ná bhfuil na h-údair ar aon fhocal i dtaobh an scéal, is cosúil gur iníon Chonaire Mhóir rí a bhí in Iarthar Cúige Chonnacht gurb b'eadh Ghobnait. Deirtear gur chaith sí tamaill de thosach a saoil i gceann de oileánaibh Árann ag dul ar scoil a bhí ag Naomh Eanna, mar a bhfuil fothrach cille ar a dtugtar 'Teampaillín Ghobnatan'.
Tráth éigin do bhí fhios aici mar dúirt Aingeal lei, "a Ghobnait ní anseo a bheidh ionad d'aiséirí ach in áit a bheidh naoi gcinn d'fhiadhnaibh bána".
Thug Gobnait a h'aghaidh ar an Mumhan. Do stad sí ag Tobar Druibhle in aice le Béal Átha Grean i gContae Luimní, (deirtear gur mar a chéile Gobnait agus Druibhle). Do chomáin sí leí ansin go dtí Contae Phort Láirge, go dtí áit atá ar an dtaobh thuaidh de Dhún Garbhán ar a dtugtar Cill Ghobnatan. D'árdaig sí lei arís, siar go dtí Gleann na hAbhainn Móire. D'fhan sí tamaill gairid ansan idir Cill Ghobnatan atá in aice le Mála agus Doire na Graí. Do thug sí aghaidh ó dheas ansan agus fuair sí trí fiadhnaibh bána i mbaile fearainn Chill Ghobnatan i bparóiste Chluain Droichead. Do bhí fhios aici ansan go raibh sí ag dridiúnt cóngarach don áit a bhí á lorg aici. An lá ina dhiaidh sin do chomáin sí lei siar agus fuair sí sé cinn i mbaile fearainn na Cillíní. De réir an scéal nuair a dhúsaig sí ar maidin lá arna mhárach do cóimhridh sí naoi fianna bána trasna an ghleanna agus do chuir sí fúithi ansan, ins an áit a bhfuil Teampall Ghobnatan anois.
Is mó áit i ndeisceart na Múmhan gur dhein Gobnait a bheannú. Tá Cill Ghobnatan i gContae Chiarraí, cóngarach do Cill Orglan agus i nDún Caoin agus tá Lá Fhéile Ghobntan i nOileán Chiarraí chomh mhaith. Tá Chill Ghobnatan eile ar bhruach abha na Dripsígh idir Cathair Chorcaí agus Maghchromtha.
Lá patrúin isea an 11ú lá d'Fheabhra ins na h-áiteanna seo thuas luaite. I mBaile Mhúirne deintear an féile a chéiliúradh ar Domhnach Cincíse chomh maith. Is i mBaile Mhúirne a bhí phriomh ionad an Naomh seo. Tá sí curtha ins an reilig, tá Uaigh Ghobnatan tamall gairid laistigh de geata na Reilige ar thaobh na lámha deise.

Donal MacSuibhne.