

Focal id' Chluaís.



A word in your ear. Meán Fómhair 09

Tar éis an dinnéir tóg sos, tar éis an tsuipéir siúl míle.

Tá an caighdeán codlata a bhíodh ag daoine ag laghdú. De réir saineolaithe ní chuireann codladh beag isteach ar do chumas dul a chodladh istoíche agus baineann an chuid is mó daoine maitheas as. Deireann an tOllamh Jim Horne, saineolaí codlata san ionad taighde chodlata le hOllscoil Bhaile an Locha go bhfuil an rithim laethúil corpach, sé sin ár clog corpach inmheánach, ann chun sinn a cealgadh chun suain dhá uair san ló. Codladh mór istoíche agus codladh beag san iarnóin. Deireann sé gur ísliú fuinnimh bitheolaíochta é agus níl aon bhaint aige le carbaihiodráite a ithe am lóin, ach deireann sé go bhfuil níos mó díleá ag teastáil do bhéile mór agus dá bharr seo táimid níos compordaí ina suí agus tá an seans ann go dtitfimis inár gcodladh. Is féidir an tobthitim i rith an lae a seachaint le hoíche mhaith chodlata ach bíonn an toradh céanna le chodladh beag san iarnóin. Ní oibríonn an codladh san iarnóin má tá sé níos faide ná fiche nóiméad mar bheadh tuirse ort arís má bhíonn codladh níos faide agat. Is rud fritorthúil é seo, beidh cuid den chodladh cór úsáidte agat agus beidh an baol d'easúin istoíche m'édaithe. Níl daoine atá tuirseach traochta san áireamh leis an riail seo. **Foinse: The Sunday Times.**

Aonocsaíd Charbóin Foinse: www.bordgais.ie

Is gás nimhiúil gan dath ná boladh é Aonocsaíd Charbóin. Is féidir é a tháirgeadh le haon fhearais ina n-úsáidtear breosla iontaise cosúil le gás, gual nó ola. Má bhíonn duine faoi lé Aonocsaíd Charbóin ar feadh tréimhse fada éireoidh sé breoite nó d'fhéadfadh sé bás d'fháil. Le coinníollacha oiriúnacha don phróiseas dócháin ceanglaíonn an carbón sa bhreosla iontaise leis an ocsaigin san aer chun Dé-ocsaíd Charbóin (CO₂) a dhéanamh, an substaint céanna a ligimid amach ag easanálú. Má tá easpa aer don phróiseas dócháin nó má tá fadhb leis an bhfearas is féidir Aonocsaíd Charbóin (CO) a dhéanamh.

Bíodh na Comharthaí Contúirte ar eolas agat.

Bí ag faire amach dos na comharthaí rabhaidh a léiríonn nach bhfuil do fhearas ag obair i gceart.

- Lasair buí nó oráiste a bhíonn gorm de ghnáth.
- Smálú, súiche nó dídhathú timpeall an fhearais.
- Comhdhlúthú ar na fallaí/fuinneoga.
- Boladh ait as an bhfearas nuair a bhíonn sé ar siúl.
- Má bhíonn comhartha fliú ort cosúil le codlatacht nó tinneas cinn.

Bí eolach faoi nimhiú Aonocsaíd Charbóin: Má tá fadhb le do fhearas, muna bhfuil an seomra aeráilte i gceart nó má tá an simléar nó an múchán blocáilte tá tú i mbaol nimhiú Aonocsaíd Charbóin a fháil. Nuair atá Aonocsaíd Charbóin ionanálaithe isteach sa chorp, ceanglaíonn sé leis an bhfuil agus ní féidir leis ocsaigin a ionsú. Comharthaí de nimhiú Aonocsaíd Charbóin ná tinneas cinn, pian cliabhraigh, tinneas, buinneach agus marbhántacht ghinearálta.

Cad a dhéanfaidh tú? Ná úsáid an fearas má cheapann tú nach bhfuil sé ag obair i gceart.

Ná úsáid an fearas arís go dtí go ndeineann Suiteálaí Gáis atá cláraithe seiceáil air.

Má tá na comharthaí seo ag éinne sa tigh, tóg amach san aer úr iad láithreach, téigh go dtí an dochtúir agus cuir ceist air nó uirthi seiceáil do nimhiú Aonocsaíd Charbóin a dhéanamh.

Cuimhnigh! Dein cinnte go bhfuil do fhearais suiteáilte i gceart agus seirbhís déanta air gach bhliain ag Suiteálaí Gáis atá cláraithe. Dein cinnte go bhfuil gach seomra aeráilte i gceart agus go bhfuil na simléir agus na múcháin glan.

Tá Aláram Aonocsaíd Charbóin ar fáil don teaghlaigh ach cuimhnigh caitheann na fearais, na gaothaire, na múcháin agus na shimpléar a scrúdú agus a dheisiú go rialta. Dein cinnte go bhfuil an aláram ag cloígh leis an caighdeán EN 50291. Chun tuilleadh eolais a fháil faoi Aonocsaíd Charbóin nó chun iniúchadh sábháilteachta a shocrú cuir glaoch ar **1850 79 79 79** Luan – Aoine 8rn – 8in, Dé Sathairn 9rn – 5.30in. www.carbonmonoxide.ie

mfg-Meitheal Mhúscraí, Réidh na nDoirí, Maigh Chromtha, Co Chorcaí.

Tel: 026-45661. eolas@muscraie.ie



Séanadh: Tógaimid an-aire taighde chun an t-eolas atá clóite anseo a fhíorú. Táimid comh cinnte agus is féidir linn a bheith go bhfuil an t-eolas iniata cruinn agus fíor nuair a fhoilsíodh é. 'Sé an spríoc 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 ceithre lá ag 12.30in.

Luan, Máirt, Céadaoin, agus Aoine.

Caithfear áit a chur in áirithe roimh ré.

Taisteal ar fáil – Cuir glaoch ar 026-45661.

Cosliacht, 14ú Meán Fómhair le coinne,

Cuir glaoch ar Mary/Eileen ag 026 40999.

Suathaireacht, le coinne, Teil: 087 6759121.

Ealaín le Pauline Dodds Hyland 22ú M. Fómhair.

Chun breis eolais a fháil glaoigh ar 026 40999.

Cuan Barra, Béal Átha'n Ghaorthaidh

Béilí, Dé Luain & Dé hAoine ag 12.30in.

Caithfear áit a chur in áirithe roimh ré.

Cuir glaoch ar Shiobhán/Lucy 087 1378099.

Taisteal ar fáil, 026-45661

Aisling Ní Laoire, Teiripeoir Scéimhe.

24ú M. Fómhair le coinne, 087 6579894.

Cosliacht le coinne, dáta le socrú. Glaoigh

ar Ann O Donovan 027 50340 / 086 3679761.

Dr Ken Harte gach Céadaoin 12.00 – 1.00 in.

Ealaín le Pauline Dodds Hyland, 21ú M. Fómhair.

Chun breis eolais a fháil glaoigh ar 026 47777.

Freagraí ón Mhí seo Caite.

Cleas Inchinne: An freagra ná eochair pianó.

Sudoku.

Chun sudoku a imirt caithfidh tú

gach sraith, colún agus bosca 3×3 a líonadh

leis na huimhreacha 1 go dtí a 9. Is féidir leo

bheith in aon ord ach ní féidir an uimhir chéanna

a úsáid faoi dhó in aon sraith.

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

Paidir do Naomh Fionnbarra.

Lá fhéile: 25ú lá de mhí Meán Fómhair.

Céad moladh go héag le Naomh Chorcaí

Fionnbarra Fíor Naofa, leannta caoin

Do tharraing na céadta faoi dhlí Críost

Le teagasc a bhéil thais bréithrigh bhinn

Moladh lenár Naomh Chorcaí.

Is mó eaglais Naofa a dhein sa tír

Is dhein mainistir gléasta chaomh Chorcaí

Dhein sagart is cléir go naofa fíor

Le teagasc gan bhéim i mbreithibh Chríost

Moladh lenár Naomh Chorcaí.

Domhnach Guagáin.

Beidh Aifreann i nGuagán Barra ar an

27ú lá de Mheán Fómhair ag 2.30rn.

Tá an Luas ar fáil, 45661.

Log on, Learn.

Tá daltaí na hidirbhliana i gColáiste

Ghobnatan chun oiliúint ríomhaireachta,

duine le duine, saor in aisce a chur ar

fáil dóibh siúd atá 65 bliain d'aois agus

os a chionn. Is féidir foghlaim faoin

idirlíon, ríomhphost agus conas rudaí a

cheannach ar an idirlíon. Beidh na

ranganna seo ar siúl arís. Tuilleadh

eolais ó Nellie ag MFG Meitheal Mhúscraí

026 45661. (Sé comhoibriú idir Intel,

Microsoft, An Post an tionscnamh seo.)

Scoraíocht an Déardaoin.

Ionad Áise, Réidh na nDoirí.

Déardaoin 17ú Meán Fómhair 2.30 - 5in.

Aíonna Speisialta: Chun Seachtain an

Aosaithe Dhearfaí a cheiliúradh beidh

damhsa le rincoirí ón nGrúpa

Gníomhaíochta Lucht Scoir i Maigh

Chromtha. Taisteal ar fáil, cuir glaoch go

luath le do thoil, 026 – 45661.

Cleas Inchinne.

Is cuid de éan mé nach bhfuil sa spéir agus táim tirim nuair a bhím ag snámh

san fharraige. Cén cuid den éan mé?

Seachtain Sábháilteachta Pobail na nGardaí.

Beidh Seachtain Sábháilteachta Pobail na nGardaí atá á rith ar fud na tíre ag na Gardaí ar siúil ón 21ú go dtí an 27ú lá den mhí seo le 'Seanóirí sa Phobail' mar théama. Chun béim a chuir air táimid chun an chomhairle a bhí ag an Sáirsint Ó Loinsigh don scoraíocht i mí Marta a thabhairt díobh arís le comhairle bhreise ón Gharda Síochána.

1. Ná lig strainséir isteach i do theach riamh: Muna bhfuil tú cinnte go n-aithníonn tú duine a thagann isteach sa chlós nó duine a chnagann ar an doras **ná oscail an doras.** Déin ceann des na rudaí seo:

a. Cuir glaoch ar ghaol nó ar chomharsan.

b. Brú an cnaipe dearg san aonad freagartha éigeandála agus inis do scéal dóibh.

c. Cuir glaoch ar na Gardaí, an uimhir éigeandála ná 999 nó 112 nó cuir glaoch ar Stáisiúin na nGardaí i Maigh Chromtha ag 026 - 20590. Tá na Gardaí i Maigh Chromtha ar fáil 24 uair sa ló.

2. Má thugann tú faoi ndeara go bhfuil carr nó veain amhrasach timpeall na h-áite tóg síos an clár uimhir agus tabhair dos na Gardaí é chun é a imscrúdú. Ná bíodh eagla ort nó ná bí buartha riamh faoi ghlaoch a cuir ar na Gardaí.

3. Bí eolach faoi daoine ag teacht go dtí an tigh mar tá an seans ann go bhfuil siad ag ligint orthu gur cuairteoirí proifisiúnta iad agus an t-aon aidhm atá acu ná bealach a fháil isteach sa tigh. Mar shampla féachann seaicéad "high vis", hata cruadh agus suaitheantas an-dhlisteanach ach ní hé seo an cás an t-am go léir, cuir glaoch chun a bheith cinnte.

4. Ná coimeád ach an méid airgid atá ag teastáil don tseachtain sa tigh.

5. Bíodh teagmháil agat le gaol nó cara gach aon lá.

An tAonad Freagartha Éigeandála: Caith an cnaipe an t-am go léir mar oibríonn sé 100 méadar ón teach. Déin é a sheiceáil gach aon mhí. Is féidir é a usáid chun comhrá a bheith agat leo aon am.

Comhairle Bhreise.

1. Má tá tú ag fágaint an tigh cuir an doras faoi ghlas ar do shlí amach.

2. Bíodh sciath thine ós comhair na tine i gcónaí.

3. Cuir seaicéad "high vis" ort sara dtéann tú amach ag siúl um thráthnóna mar éiríonn sé dorcha ana thapaidh. Cosnaíonn siad timpeall cúig euro nó níos lú agus tá siad ar fáil ins na siopaí.

4. Ag tuirlingt ó bhus nó ó ghluaisteáin fan go dtí go bhfuil sé imithe sar a dtéann tú trasna an bhóthair.

5. Ná dein iarracht dul trasna an bhóthair in aice le lorráí nó feithiclí móra eile mar b' fhéidir nach mbeadh an tiománaí ábalta tú a fheiscint.