

Bileog 6.1a**Cúrsaí sláinte****Stór focal**

Sula léann tú féin agus an duine in aice leat an t-alt *Nasc idir sláinte an phobail agus áiseanna spóirt sna scoileanna*, ceangail na focail Ghaeilge ar chlé leis na focail Bhéarla ar dheis.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	

1. ag titim chun feola	a. gone ahead
2. go baileach	b. neglect
3. imithe chun cinn	c. reason to be worried
4. go díograiseach	d. exactly
5. luas	e. release
6. aclaíocht	f. the result of that neglect
7. ar éigean	g. great need
8. suaitheadh coirp	h. enthusiastically
9. easnamh	i. snack food
10. beatha duine a thoil	j. speed
11. inghlactha	k. they can afford
12. comhthéacs	l. physical exercise
13. údar imní	m. lack
14. fuascailt	n. frequency of obesity
15. cliseadh néarógach	o. fitness
16. íocshláinte	p. health restorer
17. minicíocht an mhurtaill	q. acceptable
18. smailcbhia	r. each to his own
19. géarghá	s. nervous breakdown
20. is acmhainn dóibh	t. just about
21. an fhaillí	u. getting fat
22. toradh an neamairt sin	v. context

Cúrsaí sláinte**An tasc**

Anois, beidh an bheirt agaibh ag léamh an ailt le chéile. Is eagarthóirí sibh le nuachtán áitiúil agus ba mhaith libh an t-alt seo a chur sa nuachtán, ach tá sé rófhada. Caithfidh sibh mar sin, é a athscríobh. Níl spás agaibh ach do 100 focal. Scríobhaigí alt nua 100 focal agus bígí cinnte go bhfuil an t-eolas is tábhachtaí ann.

Cúrsaí sláinte**An teanga**

Féachai gí ar an alt arís. Cad iad na hathruithe a thagann ar chonsain agus ar ghutaí i ndiaidh na réamhfhocal simplí seo a leanas: **ar, do, de, faoi, mar, ó, roimh**? Faighigí samplaí ón alt agus cuirigí sa bhosca seo iad.

Consain	Gutaí



© OÉ Má Nuad

Bileog 6.1b

Cúrsaí sláinte

Léamh



Nasc idir sláinte an phobail agus áiseanna spóirt sna scoileanna

Tá páistí na tíre ag titim chun feola agus cuireann Colm Mac Séalaigh an locht ar na polaiteoirí nach bhfuil sásta airgead stáit a chaitheamh ar áiseanna spóirt.

Sa scoil ina bhfuil mé ag múineadh, tá sé de nós ag na múinteoirí a bhíonn ag plé le cúrsaí spóirt triail bheag shimplí a chur ar dhaltaí na chéad bhliana go luath sa scoilthéarma nua. Níl i gceist ach go rithfidís mórthimpeall pháirc na scoile ar chúrsa thart ar 500 méadar ar fhad, agus é sin a dhéanamh faoi thrí. Ní rás go baileach atá i gceist agus deirtear leo nach ea agus go bhfuil cead acu an cúrsa a rith ar luas atá compordach dóibh féin, fiú amháin más gá dóibh é a shiúl.

Bíonn sé suimiúil iarrachtaí na mbuachaillí a fheiceáil. I gcás an tríú cuid nó mar sin, glacann siad leis gur rás atá ann agus déanann siad an-iarracht dul go tapa. Is iondúil go mbíonn triúr nó ceathrar imithe chun cinn ar an gcuid eile tar éis cúpla céad méadar, ach leanann an chuid eile ar a míle dícheall go díograiseach go deireadh an chúrsa.

Bíonn grúpa eile ann, thart ar an tríú cuid, a n-éiríonn leo an cúrsa a chríochnú ina n-am féin agus tuigean siad nach bhfuil an luas nó an aclaíocht acu rás a dhéanamh de. Grúpa eile fós, thart ar an tríú cuid eile, bíonn siad ar saothar i ndiaidh 100 méadar agus is gearr go dtosaíonn siad ag siúl. Anois is arís, déanann siad iarracht beagán reatha a dhéanamh, ach gearrann siad cúinní agus ar éigean a chríochnaíonn siad an cúrsa, go fiú agus iad ag siúl. I bhfocail eile, seo grúpa buachaillí atá thart ar dhá bhliain déag d'aois, nach bhfuil aclaí ar chor ar bith, nach bhfuil in ann rith ná spórt ar bith a imirt, agus a bhfuil gach cosúlacht orthu nach bhfuil agus nach mbeidh suaitheadh coirp ar aon bhealach tábhachtach ina saol.

Ar eagla na míthuisceana, is dóigh liom gur chóir a rá nach bhfuilim den tuairim go bhfuil easnamh ar aon duine nach bhfuil spéis aige i gcúrsaí spóirt. Beatha duine a thoil, mar a deir an seanfhocal. Tuigim go bhfuil neart daoine ann nach bhfeiceann aon chiall le peil, iomáint, galf, leadóg, lúthchleasaíocht, etc. agus seans go bhfuil an ceart ag an té a déarfadh go bhfuil an iomarca seafóide sna meáin faoi chúrsaí spóirt nuair atá rudaí i bhfad níos tromchúisí ag tarlú sa saol. Ach é sin ráite, is dóigh liom gur féidir a rá go bhfuil sé go maith do shláinte an duine go mbeadh aclaíocht nó suaitheadh coirp de shaghas éigin mar chuid dá shlí mhaireachtála, is é sin gur rud sláintiúil é an spórt, bíodh

sé i bhfoirm reatha nó siúil nó snámha nó dreapadóireachta nó cluichí foirne (níl snúcar ná dairteanna inghlactha mar spórt sa chomhthéacs seo!).

Maidir le buachaillí scoile nach bhfuil in ann rith ach ar éigean, is dóigh liom gur údar inní é sin do phobal na tíre i gcoitinne go bhfuil a leithéid ann agus ba chóir go mbeadh sé ina údar inní dá dtuismitheoirí. Cén fáth gur chóir? Mar, amach anseo, tá baol ann go mbeidh na gasúir sin ina ndaoine fásta faoi strus oibre, etc. agus gan fuascailt nó faoiseamh acu ón strus sin ach a bheith ag ól nó ag ithe an iomarca agus gurb é an cliseadh néarógach a bheas i ndán dóibh. Nílím á rá gur é spórt an leigheas, nó an íocshláinte ar gach galar agus tinneas, ar strus agus ar theannas, ach sílim gur féidir a rá go bhfuil suaitheadh coirp go maith don duine óg agus don seandúine araon agus go dtugann spéis agus rannpháirtíocht i gcúrsaí spóirt bealach éalaithe agus faoiseamh don duine ó strus an tsaoil.

Tá mórán cainte le tamall anuas ar mhinicíocht an mhurtaill i measc daoine óga. Is cosúil go bhfuil fianaise ann go bhfuil gasúir i gcoitinne ag éirí níos raimhre, a bhuíochas sin don smailcbhia a bhíonn á ithe acu, mar aon le heaspa suaitheadh coirp. Tá an tAire Sláinte i ndiaidh labhairt amach faoi agus a rá gur gá gníomhú leis an ráta raimhre a smachtú agus a laghdú. Níl a fhios agam cén saghas plean atá ag an Aire, ach mar thús, d'fhéadfadh sí iarraidh ar an Aire Oideachais féachaint ar staid an chorpoideachais sna bunscoileanna agus ar an mbealach nach ndéanann an státchóras freastal ar ghasúir na tíre, dar le suirbhéanna éagsúla. D'fhéadfadh na staitisticí seo a leanas a foilsíodh le déanaí a bheith ina gcúnamh agus seo á dhéanamh:

- Níl halla spóirt ag 75% de bhunscoileanna na tíre.
- Níl páirc imeartha ag breis is 45% de bhunscoileanna na tíre.
- Níl teacht ar linn snámha i gcás 400 bunscoil.
- Faigheann daltaí faoi bhun uair a chloig de chorpoideachas in aghaidh na seachtaine i 25% de na scoileanna.
- I gcás breis is leath de na scoileanna, níl áiseanna spóirt faoi dhíon de shaghas ar bith acu.

(Suirbhé Fhine Gael i 1,400 bunscoil, 2005)

- Tá rómheáchan ag baint le 3.8% de na buachaillí agus 4.3% de na cailíní sna bunscoileanna.
- Tá 15.7% de na buachaillí agus 15.8% de na cailíní róthrom.
- Breathnaíonn níos mó ná 60% de ghasúir rang 5 agus rang 6 ar bhreis is dhá uair an chloig teilifíse in aghaidh an lae.

(Tuarascáil de chuid an ESRI, 2005)

- Níl halla corpoideachais ag 80% de scoileanna Dhún na nGall, 70% de scoileanna Chiarraí agus 63% de scoileanna Chontae an Chláir.
- Tá halla corpoideachais ag 86% de scoileanna Átha Cliath ach deir 60% dá múinteoirí nach bhfuil siad sách maith.

(Suirbhé de chuid an INTO, 2004)

Léiríonn na staitisticí thuasluaite, má tá cruinneas ar bith iontu, go bhfuil an scéal go dona sna bunscoileanna i gcoitinne maidir le háiseanna spóirt agus corpoiliúna agus go bhfuil an milleán go huile is go hiomlán ar an stát, is é sin an rialtas, faoi sin. Is é dualgas an rialtais aire cheart a thabhairt do gach páiste maidir le hoideachas agus sláinte, agus cuid de sin ná corpoideachas agus cleachtadh coirp. Tá géarghá le háiseanna breise, agus le cothromaíocht, timpeall na tíre.

Ar ndóigh, ar nós mórán eile sa tír seo, má tá go leor airgid ag tuismitheoirí is acmhainn dóibh a gclann a chur chuig scoil phríobháideach agus a bheith cinnte go mbeidh togha na n-áiseanna oideachais agus spóirt ar fáil dóibh. Caithfidh tú dul isteach sna ceantair ísealioncam, uirbeacha agus na ceantair iargúlta tuaithe leis an easnamh agus an fhaillí a fheiceáil i gceart. Tá bunscoileanna i lár Bhaile Átha Cliath nach bhfuil clós scoile ná plásóg fhéir ná halla iontu ina bhféadfadh na gasúir dul ag spraoi ag am lóin. Caithfidh siad fanacht istigh sa seomra ranga nó dul abhaile. Ní cóir go mbeadh ionadh ar aon duine faoi sin mar tá faillí déanta leis na blianta fada ag rialtas i ndiaidh rialtais sa bpobal lárchathrach agus toradh an neamairt sin le feiceáil le breis agus scór bliain i bhfoirm dháileadh agus úsáid drugaí mídhleathacha, coireachta agus fadhbanna eile sóisialta.



Bileog 6.2a**Cúrsaí sláinte agus spóirt****Duine A****Plé**

- (a) Beidh tú féin agus na daoine eile i do ghrúpa ag plé na bpointí sa bhosca ar ball.
- (b) Tá tusa i bhfabhar gach ceann de na ráitis. Caith tamall anois leis na daoine eile sa rang atá i bhfabhar gach rún chun pointí maithe a chruthú le bhur gcuid tuairimí a chur in iúl.
- (c) Nuair atá argóintí curtha le chéile agaibh téigh ar ais arís go dtí an chéad ghrúpa agus bíodh díospóireacht agaibh.

Stór focal úsáideach:

Tástáil drugaí

Claonta

Mídhleathach

Neamhspleáchas/saoirse

Soineantacht

Neamhord itheacháin

**Frásaí úsáideacha:**

Ba cheart cinnte!

Tá mé go láidir den tuairim.

Aontaím go huile agus go hiomlán leis an ráiteas.

Is dóigh liomsa . . .

Aontaím amach is amach leis sin.

- **Ba cheart stop a chur leis na cluichí Oilimpeacha. Tá drochthionchar acu ar an tsochaí de bharr céatadán de na hiomaitheoirí a bheith ag glacadh drugaí agus cuid de na réiteoirí a bheith claonta le blianta beaga anuas.**
- **Níor cheart ligean do dhéagóirí dul amach leo féin chuig clubanna nó dioscónna go dtí go bhfuil siad ocht mbliana déag d'aois.**
- **Níor chóir go mbeadh cead ag daoine geall a chur ar chluichí spóirt.**
- **Ní bhíonn go leor spéise/tionchair ag tuismitheoirí sa lá atá inniu ann i gcúrsaí spóirt a bpáistí.**
- **Ba cheart do thuismitheoirí brú a chur ar dhéagóirí (go háirithe cailíní) dul ar aiste bia má tá siad pas beag níos raimhre ná a meáchan molta.**

Bileog 6.2b**Cúrsaí sláinte agus spóirt****Duine B****Plé**

Beidh tú féin agus na daoine eile i do ghrúpa ag plé na bpointí sa bhosca ar ball.

- (a) Tá tusa idir dhá chomhairle maidir le gach ceann de na ráitis. Caith tamall anois leis na daoine eile sa rang atá idir dhá chomhairle chun pointí maithe a chruthú le bhur gcuid tuairimí a chur in iúl.
- (b) Nuair atá argóintí curtha le chéile agaibh téigh ar ais arís go dtí an chéad ghrúpa agus bíodh díospóireacht agaibh.

Stór focal úsáideach:

Tástáil drugaí

Claonta

Mídhleathach

Neamhspleáchas/saoirse

Soineantacht

Neamhord itheacháin

Frásaí úsáideacha:

Níl a fhios agam faoi sin.

Tá mé idir dhá chomhairle.

Tuigim ach . . .

Is féidir an dá thaobh den scéal a thuiscint.

Braitheann sé ar . . .



- **Ba cheart stop a chur leis na cluichí Oilimpeacha. Tá drochthionchar acu ar an tsochaí de bharr céatadán de na hiomaitheoirí a bheith ag glacadh drugaí agus cuid de na réiteoirí a bheith claonta le blianta beaga anuas.**
- **Níor cheart ligean do dhéagóirí dul amach leo féin chuig clubanna nó dioscónna go dtí go bhfuil siad ocht mbliana déag d'aois.**
- **Níor chóir go mbeadh cead ag daoine geall a chur ar chluichí spóirt.**
- **Ní bhíonn go leor spéise/tionchair ag tuismitheoirí sa lá atá inniu ann i gcúrsaí spóirt a bpáistí.**
- **Ba cheart do thuismitheoirí brú a chur ar dhéagóirí (go háirithe cailíní) dul ar aiste bia má tá siad pas beag níos raimhre ná a meáchan molta.**

Bileog 6.2c**Cúrsaí sláinte agus spóirt****Duine C****Plé**

- (a) Beidh tú féin agus na daoine eile i do ghrúpa ag plé na bpointí sa bhosca ar ball.
- (b) Easaontaíonn tusa le gach ceann de na ráitis. Caith tamall anois leis na daoine eile sa rang atá in éadan gach rún chun pointí maithe a chruthú le bhur gcuid tuairimí a chur in iúl.
- (c) Nuair atá argóintí curtha le chéile agaibh téigh ar ais arís go dtí an chéad ghrúpa agus bíodh díospóireacht agaibh.

Stór focal úsáideach:

Tástáil drugaí

Claonta

Mídhleathach

Neamhspleáchas/saoirse

Soineantacht

Neamhord itheacháin

Frásaí úsáideacha:

Ní aontaím leis sin ar chor ar bith.

Ní féidir leat é sin a rá.

Easaontaím amach is amach leis sin.

Caithfidh mé a rá. . .

Tá mé go láidir den tuairim gur. . .



- **Ba cheart stop a chur leis na cluichí Oilimpeacha. Tá drochthionchar acu ar an tsochaí de bharr céatadán de na hiomaitheoirí a bheith ag glacadh drugaí agus cuid de na réiteoirí a bheith claonta le blianta beaga anuas.**
- **Níor cheart ligean do dhéagóirí dul amach leo féin chuig clubanna nó dioscónna go dtí go bhfuil siad ocht mbliana déag d'aois.**
- **Níor chóir go mbeadh cead ag daoine geall a chur ar chluichí spóirt.**
- **Ní bhíonn go leor spéise/tionchair ag tuismitheoirí sa lá atá inniu ann i gcúrsaí spóirt a bpáistí.**
- **Ba cheart do thuismitheoirí brú a chur ar dhéagóirí (go háirithe cailíní) dul ar aiste bia má tá siad pas beag níos raimhre ná a meáchan molta.**

Bileog 6.3a**Cúrsaí bia****Oideas Bia**

Bí ag obair leis an duine in aice agus déanaigí na cleachtaí thíos le chéile.

Rollaí Cabáiste agus Mairteola**Comhábhair:**

450g/1 _____ de mhairteoil mhionaithe (*minced beef*)

Oinniún mór gearrtha go mion

75g/3 _____ rís (cócaráilte) bhruite

1-2 ionga gairleoige

_____ beag anlann *Worcestershire*

Piobar agus Salann

8 _____ mhóra cabáiste

30ml/2 spúnóg bhoird d'ola nó d'im leáite

Anlann Trátaí

2 _____ trátaí (400g)

Oinniún mór mionghearrtha

1-2 _____ gairleoige

Cairéad mór grátáilte

Piobar agus Salann

3-4 spúnóg bhoird seirise (*sherry*) (rognach)

2 _____ bhoird d'ola mhaith

Modh

1. _____ amach an chuisle mhór i lár gach duilleog cabáiste gan an duilleog a bhriseadh.
2. _____ na duilleoga in uisce fiuchta ar feadh nóiméid agus ansin tum in uisce fuar iad agus triomaigh go cúramach.
3. _____ an ola i sásan trom, _____ an t-oinniún agus gairleog ar dtús. Ansin, frioch an fheoil go mion go mbíonn sí donn.
4. _____ leis seo an rís bhruite, anlann *Worcestershire* agus piobar agus salann, agus _____ go maith le chéile.
5. Roinn an meascán seo idir na duilleoga solúbtha cabáiste agus déan iad a rolladh suas go néata.
6. Cuir taobh le taobh i mias ghréiscthe agus _____ an t-anlann trátaí ar a mbarr.
7. _____ agus _____ ar feadh thart ar 50 nóiméad ag 180C/350F/Gás 4.

(a) Lion na bearnaí leis na focail chuí thíos:

nduilleog
unsa
channa
braon
ionga
spúnóg
punt

(b) Cén fáth a bhfuil *n* ar 'duilleog' agus séimhiú ar 'canna'?

1. Líon na bearnaí sa mhodh leis na briathra seo: cuir, clúdaigh, téigh, gearr, frioch, tum, bácáil, doirt, measc.
2. Cuir san uimhir iolra, modh ordaitheach na briathra céanna anois. Cén ceann atá éagsúil ó na cinn eile?
3. Scríobh amach modh an oidis arís ach cuir 'An bhféadfá. . .' roimh gach ordú. Mar shampla – An bhféadfá an chuisle mhór *a ghearradh* amach?
4. Cén fáth nach n-úsáidtear an modh ordaitheach, uimhir uatha i gcónaí?
5. Míniú don duine in aice leat an tslí le mias bheag amháin atá ar eolas agat a dhéanamh.

Bileog 6.3b**Cúrsaí bia****Éisteacht**

Beidh tú ag éisteacht anois le mír ón chlár **Blúirín Blasta**:

Is clár cócaireachta é **Blúirín Blasta** faoi stiúir an chócaire agus an tsaineolaí bia, Máirín Uí Chomáin. Beidh Máirín ag réiteach miasa éagsúla agus ag cur comhairle ar éisteoirí maidir le bia folláin, le béim ar bhéilí atá sláintiúil ach atá éasca le réiteach, a bhaineann úsáid as glasraí agus torthaí úra. Beidh sí ag cuimhneamh go háirithe ar mháithreacha atá ag obair taobh amuigh den bhaile agus í ag moladh béilí a bheadh feiliúnach don reoiteoir.

Éist leis an mhír faoi dhó agus freagair na ceisteanna seo leis an duine in aice leat:

1. Cén chanúint atá ag an bheirt chainteoirí sa mhír? Breacaigí síos gach sampla atá le cloisteáil sa mhír a chuireann an chanúint sin in iúl.
2. An bhfuil sé deacair clár mar seo a dhéanamh, dar libh? Cén fáth?
3. Éistigí leis an mhír uair amháin eile – baintear úsáid as cuid mhór focal a cheanglaíonn abairtí le chéile nó a thugann am don chainteoir smaoineamh ar an chéad phíosa cainte eile, ar nós, *seo*. Déanaigí liosta de na focail mar sin atá le cloisteáil sa mhír.

Cúrsaí bia**Stór focal**

Déan féin agus an duine in aice leat ransú intinne ar an stór focal a bhaineann le cúrsaí bia faoi na teidil seo:

**Cúrsaí bia****Plé**

Pléigh na ceisteanna seo leis na daoine eile i do ghrúpa:

1. Cén t-am a itheann tú de ghnáth? Cé a dhéanann an chócaireacht i do theachsa?
2. Cad é an bia is aistí a bhí agat riamh agus cad é an bia is measa a bhí agat riamh?
3. An dtéann tú amach chuig bialanna go minic? Cén cineál bia is fearr leat?
4. Cad a cheapann tú faoi bhia na hÉireann? (cabáiste agus bagún mar shampla).

5. An itheann tú an cineál bia céanna anois is a d'ith tú nuair a bhí tú níos óige? Cén dóigh a bhfuil sé difriúil?
6. An mbeadh spéis agat bheith i d'fheoilséantóir? Cén fáth?

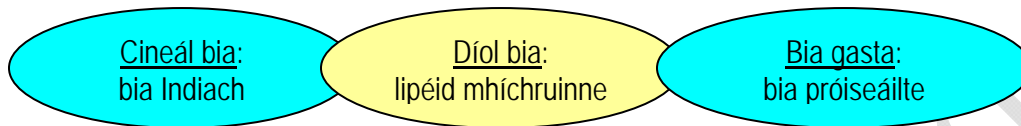
© OÉ Má Nuad

Bileog 6.4a

Bia agus bialanna

Plé

Beidh tú ag déanamh plé ar ball beag leis na daoine i do ghrúpa faoi na pointí thíos. Sula gcuirfidh sibh tús leis an chaint áfach, smaoinígí ar an stór focal a bheadh úsáideach faoi na teidil seo:



Féachaigí ar na pointí anois - caithigí tamall ag déanamh bhur machnamh fúthu sula bpléifidh sibh iad.

- Is airgead amú é bia orgánach a cheannach!
- Ní féidir a ndeirtear ar lipéid bhia a chreidiúint!
- Ní dhéanann píosa beag siúcra dochar ar bith do leanaí!
- Tá an bia Síneach atá ar fáil sa tír seo uafásach!
- Ní hé an bia gasta a chuireann meáchan in airde ach an méid de a itear!

Bia agus bialanna

Stór focal

Beidh tú ag déanamh léirmheasa ar bhialann ar ball. Beidh na focail seo ag teastáil uait. Cén Ghaeilge atá orthu?

address	telephone	web page	opening hours	capacity
price range	atmosphere	food	service	value

Bia agus bialanna

Léamh

Léigh an léirmheas a thabharfaidh an múinteoir duit (**Bileog 6.4b**) leis an duine in aice leat agus freagraí na ceisteanna:

1. Cén t-eolas a thugtar faoin chaife maidir leis na focail thuas?
2. Cad is féidir leat a rá faoi theanga/stíl an pháosa?
3. An raibh dúil ag an scríbhneoir san áit? Cén fáth?



Bia agus bialanna

An tasc

— Is léirmheastóir tú agus tugadh cuireadh duit dul ar an raidió áitiúil le cur síos a dhéanamh ar an bhialann is deireanaí a raibh tú inti.

- Nil agat ach **nóiméad amháin** áfach chun an léirmheas a thabhairt. **Ní gá don léirmheas a bheith dearfach!!**
- Beidh ort cur síos a dhéanamh don phobal (don rang) ar an bhialann. Caith tamall ag ullmhú don nóiméad cainte. Bí cinnte go bhfuil eolas agat faoi na teidil seo:

address	telephone	web page	opening hours	capacity
price range	atmosphere	food	service	value



© OÉ Má Nuad

Bileog 6.4b

Bia agus bialanna

Léamh



Caife Úna

Má bhíonn rud beag sócúil ag teastáil uait, in áit atá compordach agus suaimhneach ach deas d’achan rud fosta, is fiú go mór duit cuairt a thabhairt ar Chaife Úna, caife nua Gaeilge a d’oscail in íoslach Chomhdháil Náisiúnta na Gaeilge ag bun Shráid Chill Dara i mBaile Átha Cliath le linn na míosa seo caite.

Istigh sa chaife sámh seo, tá sé furasta dearmad a dhéanamh ar an gcathair challánach taobh amuigh, cé nach bhfuil sé ach cúpla nóiméad siúil ó Choláiste na Tríonóide, Faiche Stiabhna agus an Dáil.

Tá biachlár suimiúil agus ilghnéitheach acu a thugann le fios gur bialann atá ann, ach tá praghsanna i gceist a mbeifeá ag súil leo i gcaife amháin.

“Tá spás á chur ar fáil againn inar féidir le daoine bualadh le chéile agus Gaeilge a labhairt más mian leo,” a deir Úna. “Táimid ag iarraidh go mbeadh atmaisféar cairdiúil sa chaife agus seirbhís éifeachtach phroifisiúnta ar fáil. Is mian linn lucht na Gaeilge a mhealladh chun na háite ach beidh fáilte fosta, gan amhras, roimh dhaoine nach bhfuil an teanga ar a dtoil acu.”

Daoine óga, cairdiúla agus fuinniúla atá ag obair sa chaife.

Deirtear sa lá atá inniu ann go bhfuil poiblíocht i bhfad níos éifeachtaí ná margaíocht nó fógraíocht. Más fíor sin, cabhair iontach a bheidh sa léirmheas ar Chaife Úna a foilsíodh sa nuachtán *The Sunday Business Post* ag deireadh na míosa seo caite. Mhol an léirmheastóir Ross Golden Bannan Caife Úna go hard, agus ba léir go ndeachaigh an áit féin, an bia agus na praghsanna go mór i bhfeidhm air. Is cinnte go meallfaidh an léirmheas áirithe sin sciar de léitheoirí ABC1 an *Sunday Business Post*!

Déantar gach iarracht sa chaife daoine a chur ar a suaimhneas. Tá dearadh simplí i gceist san áit: seanbhalla de bhrící nocht ar thaobh amháin den seomra agus balla úr bán ar an taobh eile. Tá na hurláir nocht fosta agus tá troscán traidisiúnta Éireannach san áit. Cuireann an dearadh, an meascán seo den Éirinn thraidisiúnta agus nua-aimseartha, go mór le hatmaisféar an chaife.

Níl le cloisteáil ach monabhar beag comhrá agus an ceol caoin sa chúlra. “Tá polasaí cinnte ceoil againn,” a deir Úna. “Tá dlúthdhioscaí roghnaithe againn a chuirfidh daoine ar a suaimhneas, agus ceol le cloisteáil nach bhfuil le fáil in aon chaife nó bhialann eile sa chathair.”

Ach céard faoin rud is tábhachtaí, an bia? Tá an rogha iontaofa sin “Ceapaire agus anraith” ann, ach tá comhábhair shuimiúla i gceist nach mbeifeá ag súil leo. Mar shampla, is féidir leat anraith ghlasraí an earraigh le cillí glas a roghnú, nó ceapaire le beacáin rósta, cillí agus tím. Má tá neart ocrais ort, is féidir leat triail a bhaint as stobhach Éireannach, císte bradáin nó piobar rósta.

“Tá an bhéim ar bhia úr. Déantar an bia a ullmhú ar bhealach simplí go leor, ach úsáidtear comhábhair shláintiúla agus mhaithe. Ach chomh maith leis sin, is rud antábhachtach é an praghas. Creideann muid gur cheart go mbeadh duine in ann béile blasta agus folláin ar ardchaighdeán a fháil ar phraghas réasúnta.

Bíonn Caife Úna ar oscailt ó 8.00 a.m., Luan go hAoine, agus bíonn bricfeasta ar fáil go dtí leathuair tar éis a haon déag. Dúnann sé ag 6.00 p.m. faoi láthair, ach tá sé i gceist go mbeadh sé ar oscailt san oíche chomh maith amach anseo agus go mbeadh ceol beo le cloisteáil ann go minic.

Tá eolas breise le fáil faoin gcaife ach glaoch ar Úna Nic Gabhann ag an uimhir: (01) 872 6745 nó trí theachtaireacht ríomhphoist a sheoladh chuig post@caifeuna.com. Is féidir cuairt a thabhairt chomh maith ar www.caifeuna.com

Bia agus bialanna

Stór focal

Cuir na focail a bhfuil líne fúthu sa téacs in abairtí lena mbrí a léiriú.

Bia agus bialanna

Teanga

Bí ag obair leis an duine in aice leat agus déanaigí na cleachtaí seo thíos:

1. Cad é **an t-urú**?
2. Déanaigí liosta de na huaireanta a úsáidtear **an t-urú** sa Ghaeilge.
3. Féachaigí ar na samplaí seo ón téacs, cén fáth a bhfuil an t-urú i gceist?

- ar an **gcathair**:

- a **mbeifeá** ag súil leo:

- tá muid ag iarraidh go **mbeadh**:

- roimh dhaoine nach bhfuil an teanga ar a **dtoil** acu:

- i **bhfeidhm**:

4. Cén fáth a bhfuil an **h** sa sampla seo?

- Luan go **h**Aoine

© OÉ Má Nuad