

MISE

... AGUS MO SHLÀINTE
TAR-SGRÌOBHAIDHEAN

ÀS2:2



6. Bu chòir dhut eacarsaich gu leòr a dhèanamh

Earrainn 1

- a. Bu chòir dhut eacarsaich gu leòr a dhèanamh.
- b. Bu chòir dhut uisge gu leòr òl – suas ri dà liotair san latha.
- c. Cha bu chòir dhut a bhith ro chaol no ro reamhar.
- d. Bu chòir dhut còig pìosan de mheasan is de ghlasraich ithe gach latha.
- e. Cha bu chòir dhut cus siùcair a ghabhail.
- f. Bu chòir dhut a bhith toilichte annad fhèin; tha sin fìor chudromach dha do shlàinte, saoilidh mi.
- g. Cha bu chòir dhut smocadh.
- h. Cha bu chòir dhut biadh giullaichte a ghabhail ach fìor chorra uair.
- i. Bu chòir dhut cadal gu leòr fhaighinn. Tha cadal gu math cudromach airson d' inntinn a chumail slàn.
- j. Chan eil mise a' smaoinichadh gum bu chòir dhut cus ùine a chur seachad air beulaibh sgrionaichean – leithid fònaichean-làimh, an Tbh, coimpiutairean is eile. Chan eil e math dha d' inntinn no dha do shùilean, na mo bheachd-sa.

Earrainn 2

- a. Is mise Gustavo Hererra. 'S ann à Meagsago a tha mi. Tha mi ag ionnsachadh Gàidhlig an seo aig a' cholaiste. Tha mi a' smaoinichadh gu bheil mi fallain. Cha bhi mi a' gabhail siùcar agus cha bhi mi ag ithe feòil. Is toigh leam pinnt an-dràsta agus a-rithist. Anns an ùine shaor agam, is toigh leam ruith, ri rothaireachd agus coiseachd. Bidh mi a' coiseachd a h-uile latha.
- b. Is mise Hannah Nic IlleDhuinn. Tha mi à Glaschu. Tha mi a' dèanamh ceum ann an Gàidhlig agus Cultar an seo aig a' cholaiste. Bu toigh leam a bhith nas fhallaine. Bidh mi a' cumail sùil air na dh'itheas mi agus bidh mi a' dèanamh beagan eacarsaich an-dràsta agus a-rithist, ach chan eil gu leòr. Bu chòir dhomh barrachd eacarsaich a dhèanamh anns an ùine shaor agam. Is toigh leam a bhith a' dol a-mach còmhla ri mo charaidean agus tha fios agam gum bi mi ag òl cus uaireannan. Tha fios agam gu bheil cus deoch-làidir dona dhut.
- c. Is mise Irina Kozlowski. Tha mi às a' Phòlainn. Tha mi ag ionnsachadh Gàidhlig an seo aig a' cholaiste. Tha mi ag iarraidh a bhith nam thidsear bun-sgoile. Tha mo shlàinte uabhasach cudromach dhomh. Bidh mi a' cumail sùil air an daidhead agam agus bidh mi a' dèanamh beagan eacarsaich a h-uile latha. 'S toigh leam seòclaid agus glainne còc an-dràsta agus a-rithist ach cha bhi mi a' gabhail cus dhiubh. Tha dleastanas ort thu fhèin a chumail fallain. Tha mi a' smaoinichadh gu bheil mi fallain gu leòr.
- d. Is mise Beathag Mhoireasdan. 'S ann às a' Ghearasdan a tha mi. Bidh uallach orm an-còmhnaidh mun obair colaiste agam agus uaireannan cha bhi mi a' cadal gu math. Nuair a nì mi obair-dachaigh air an oidhche, bidh mi ag ithe cus seòclaid agus ag òl tòrr chupannan cofaidh. Tha fios agam nach eil sin math dhomh. Bu chòir dhomh tòiseachadh air eacarsaich a dhèanamh. Tha mi cho sgìth! Tha mi ag iarraidh a bhith a' faireachdainn nas fheàrr.
- e. Is mise Raghnaidh Iain MacNèill. Tha mi fichead 's a trì agus tha mi à Barraigh. Tha mi an seo a' dèanamh cùrsa telebhisean. Saoilidh mi gu bheil mi fiot gu leòr. Bidh mi a' dèanamh tòrr eacarsaich anns an ùine shaor agam – a' cluich ball-coise, a' rothaireachd agus a' ruith. Ach, feumaidh mi aideachadh gu bheil mi ro mheasail air biadh nach eil math dhomh – leithid criospaichean, seòclaid, briosgaidhean agus sliseagan. Cha bhi mi uair sam bi ag ithe glasraich no measan. Bidh mi uaireannan ag òl cus cuideachd. Aidh, chan eil mi cho fallain, a bheil? Feumaidh mi gearradh sìos air an leann agus air an sgudal a bhios mi ag ithe.

11. B' e Calum am balach a b' àirde

Obair 1

- a. B' e Fluffag an cat a bu reaimhre a chunnaic mi riamh!
- b. Nuair a bha mi na b' òige, b' e nurs a bh' annam.
- c. Chanainn gum biodh an trèan na bu chofhurtaile na am bus.
- d. B' e siud an rud a bu ghòraiche a chuala mi riamh.
- e. B' e Tormod MacIlEathain an comaig a b' èibhinne a chunnaic mi riamh.

12. Cìs an t-siùcair

Obair 1

Neach naidheachd: Feasgar math. Seo na naidheachdan aig a sia. Tha rannsachadh air sealltainn gu bheil a' mhòr-chuid de dhaoine a' gabhail fada cus siùcair. Ri linn sin, tha an àireamh dhaoine a tha a' giùlan cus cuideim agus air a bheil diabetes a dhà a' sìor dhol am meud. Tha seo na thrioblaid mhòr do Sheirbheis na Slàinte. Tha an riaghaltas air gealltainn cìs a chur air siùcar, a' tòiseachadh anns a' bhliadhna dà mhìle 's a h- ochd-deug. Tha a' chìs seo a dh'aona gnothaich a' dol a bhualadh air gnìomhachas nan deochan milis. Thathar a' smaoinichadh gun dèan dotairean gàirdeachas ris an naidheachd seo. Tha Lionsaidh NicNèill, Eòlaiche Slàinte a' BhBC, còmhla rium an-dràsta. Feasgar math, a Lionsaidh.

Lionsaidh: Feasgar math, a Sheumais.

Neach-naidheachd: A Lionsaidh, tha a' mhòr-chuid againn a' gabhail cus siùcair, nach eil?

Lionsaidh: Tha gu cinnteach.

Neach-naidheachd: Inns dhuinn, dè bu chòir dhuinn a bhith a' gabhail?

Lionsaidh: Uill, a Sheumais, thathar a' moladh gum bu chòir do chlann òga nas lugha na còig spàinean-teatha de shiùcar a ghabhail san latha agus nach bu chòir do dh'inbhich a bhith a' gabhail barrachd air seachd spàinean. Uaireannan ann an deochan milis leithid Coke agus In Bru bidh barrachd na sin ann an aon chrogan! – mu naoi spàinean-teatha.

Neach-naidheachd: Agus dè tha cìs an t-siùcair a' dol a chiallachadh dhuinn?

Lionsaidh: Tha e a' ciallachadh gur dòcha gum faodadh prìs nan deochan sin a dhol suas mu fhichead sgillinn gach liotair. Thathas an dòchas, ri linn sin, nach bi daoine a' gabhail na h-uiread dhiubh. Thathar cuideachd a' creidsinn gun tòisich companaidhean a' gearradh sìos air an uiread de shiùcar a bhios iad a' cur anns na deochan aca air sgàth na cìse. Feumar cuimhneachadh gu bheil cus siùcair uabhasach dona dhuinn. [6 Ceumannan 5 Earrannan Eisteachd 6?](#)

Neach-naidheachd: Ach tha cuid de dheoch a tha làn siùcair gu bhith saor bhon a' chìs, nach eil?

Lionsaidh: Tha, tha sin ceart, a Sheumais. Cha bhi cìs air deoch iogart, deoch bhainne le siùcar no air sùgh mheasan. Thathar a' creidsinn gu bheil iad sin nas fhallaine dhuinn na tha deochan milis eile.

Neach-naidheachd: Tapadh leibh, a Lionsaidh. Lionsaidh NicNèill an siud, an t-eòlaiche Slàinte againn.

25. Am fear nach treabh aig muir, cha treabh e air tìr.

Obair 1

San àm a dh'fhalbh bha daithead muinntir na Gàidhealtachd gu math eadar-dhealaichte bhon t-seòrsa bìdh a bhios sinn ag ithe an-diugh. Cha robh bùthan idir ann air an dùthaich agus, mar sin, bhiodh aig na daoine a bha a' fuireach ann biadh ithe a bha a' fàs agus ri lorg mu thimcheall orra.

A rèir cunntais bho sheachd ceud deug trithead 's a trì, bhiodh iad ag ithe tòrr feòla mar iasg, mart-fheòil, cearc, sitheann fèidh agus feòil chaorach, agus bathar-bainne leithid bainne, bàrr, ìm agus càise. A bharrachd air sin bhiodh iad ag ithe aran, ach bha e eadar-dhealaichte bhon aran a bhios sinn ag ithe an-diugh, 's e air a dhèanamh le eòrna no seagal agus nas cruaidhe na an t-aran cruithneachd a th' againe.

Bha am buntàta agus coirce gu math cudromach do dhaithead nan Gàidheal cuideachd, 's bhiodh an dà rud seo aig teis-meadhan daithead a' mhòr-shluaigh. 'S e an rud nach biodh iad a' gabhail sa chumantas glasraich is measan. Air sgath 's cho garbh 's bha an aimsir air a' Ghàidhealtachd cha bhiodh a leithid sin a' fàs, ged a bha càl pàilt gu leòr. Chanadh cuid nach eil an daithead a bh' aca anns na seann làithean cho eadar-dhealaichte bhon daithead a th' againn san latha an-diugh, ach 's e gun robh aca ris na rudan seo fhàs iad fhèin seach a bhith gan ceannach ann am bùth an diofar as motha.

Bhiodh cuid ag ithe biadh a tha gu math neònach leinn san latha an-diugh. Bhiodh na Hiortaich a' sealg eòin-mhara o chionn ceud bliadhna air ais. Bhiodh iad a' sreap air na creagan àrda os cionn na mara airson an glacadh. B' e eòin-mhara am prìomh phàirt de dhaithead muinntir Hiort suas chun an latha a dh'fhàg iad an t-eilean ann an naoi ceud deug 's trithead.

Ann an ceann a tuath Eilean Leòdhais, bidh muinntir Nis fhathast a' cumail suas a' chleachdaidh seo, le dusan aca a' dol a-mach gu Sula Sgeir airson fad cola-deug gach Lunastal airson sùlairean òga a ghlacadh. 'S e guga a chanas ris an eun òg seo. Tha cead aig na Nisich fon lagh dà mhìle dhiubh a ghlacadh gach bliadhna. Thèid a' ghuga ithe le buntàta is bainne, agus tha blas olach, saillte air an fheòil. Feumaidh stamag làidir a bhith agad airson fear ithe – a rèir coltais, ach tha fèill mhòr air a' ghuga aig Nisich air feadh an t-saoghail fhathast.]

Measadh Èisteachd – Bannachdach Aillse anns na h-Eileanan

Thòisich sgeama banachdaich do chlann-nighean ann an Alba an aghaidh aillse muinneal na machlaig, ann an 2008. Bidh clann-nighean 12-13 bliadhna deug a dh'aois a' faighinn na banachdaich aig toiseach bliadhna na sgoile.

Bidh an sgeama a' ruith air feadh Bhreatainn cuideachd, ach leis gu bheil na teirm sgoile a' tòiseachadh nas tràithe ann an Alba na an còrr de Bhreatainn, 's ann an Alba a thòisicheas e gach bliadhna

Mus do thòisich an sgeama seo, bha mu cheud boireannach a' bàsachadh ann an Alba gach bliadhna ri linn aillse muinneal na machlaig. Thàinig lùghdachadh mòr ann an aillse muinneal na machlaig air boireannaich ann an Alba a fhuair banachdach airson HPV (Human Papilloma Virus) nuair a bha iad san sgoil. Tha rannsachadh ùr ag ràdh gu bheil 90% nas lugha de dh'atharrachadh ann an ceallan muinneal na machlaig bho thòisich prògram na banachdaich anns na sgoiltean bho chionn deich bliadhna.

Tha an rannsachadh ag ràdh cuideachd gu bheil an àireamh de bhoireannaich Albannach le comharran gu bheil iad a' fulang leis an aillse seo sìos gu mòr. Tha a' chompanaidh GlaxoSmithKline, a bhios a' dèanamh na banachdaich ag ràdh gum faodadh e dìon a chur air 70% de bhoireannaich.

Thuir Riaghaltas na h-Alba gum bi iad a-nis a' tabhann na banachdaich air gillean airson dìon bho aillse agus galaran eile.

'S e seo am prògram banachdaich as cosgaile a tha ri fhaighinn bho Sheirbheis Nàiseanta na Slàinte, agus gach dòs dheth a' cosg £240.

Chaidh dragh a thogail ge-tà, gun deach nas lugha boireannach airson sgrùdaidhean smear ma tha iad air a' bhanachdach fhaighinn.

Tha eòlaichean slàinte ag ràdh gum bu chòir do bhoireannaich òga a dhol airson nan sgrùdaidhean àbhaisteach fiù 's ged a bhiodh iad air a' bhanachdach fhaighinn.

FILEANTA



Stòrlann
Nàiseanta na Gàidhlig



Le taic bho
Bhòrd na
Gàidhlig



Scottish Government
Riaghaltas na h-Alba
gov.scot

www.storlann.co.uk/fileanta