

Fíricí Fóna ar an Tibéid

Tá sé an-deacair maireachtáil in áiteanna an-arda. Bíonn sé deacair anáil a tharraingt agus bíonn an aimsir an-fhuar go minic. Cé nach bhfuil aon duine ina chónaí ar bharr Everest, tá daoine ina gcónaí sa Tibéid, an réigiún is airde ar domhan. Uaireanta tugann daoine 'Díon an Domhain' ar an Tibéid. Is í Lhasa príomhchathair na Tibéide. Na daoine a chónaíonn sa Tibéid, tógann siad níos mó análacha sa nóiméad ná mar a thógaimidne atá inár gcónaí ag leibhéal na farraige. Ach cad faoi rudaí eile a mhaireann sa Tibéid?



Is é an geac (yak) an t-ainmhí is mó cáil sa Tibéid. Is féidir leis maireachtáil in áiteanna atá níos airde ná 6000 méadar, mar go ligeann a scamhóga móra a lán ocsaigine isteach iontu. Maireann an geac go compordach ag teochtaí -40°C. Ag an teocht sin, glacann geacanna folcadh i linnte agus in aibhneacha! Bíonn cóta tiubh seachtrach d'fhionnadh fada ar gheac agus cóta dlúth céasach (matted) air laistigh dá sin. Coimeádann sé seo an geac teolaí **inslithe** (insulated).

Úsáideann daoine sa Tibéid na geacanna ar a lán bealaí. Déanann siad marcaíocht orthu agus bíonn rásaí geacanna ar siúl acu. Ólann siad bainne geaca agus déanann siad cáis as. Ólann siad tae le him saillte (salted) geaca ann. Itheann siad feoil an gheaca agus déanann siad éadaí, rópaí, agus fiú, pubaill (tents), as **seithe** (hide) na ngeacanna. Ós rud é nach bhfuil mórán adhmaid le fáil mar bhreosla tine sa Tibéid, úsáideann na daoine **bualtrach** (dung) geaca mar bhreosla.

Tús Everest

Thart ar 55 milliún bliain ó shin, bhí an domhan an-difriúil ar fad. Bhí an India ceangailte leis an Afraic, ach is féidir le tíortha agus le hilchríocha (continents) bogadh toisc go bhfuil siad ina suí ar phlátaí ollmhóra a bhíonn ar snámh (float). Bhris an India ón Afraic agus ar feadh cúig mhíliúin bliain, bhí an India ag bogadh amach ón Afraic. Thart ar 50 milliún bliain ó shin, bhuail an India in aghaidh na hÁise. Bhí talamh idir an dá thír agus bhrúigh siad an talamh sin suas go ndearna siad Sléibhte na Himiléithe de. Ceann de na sléibhte seo is ea Everest.



Arbh eol duit?

Fiú sa lá atá inniu ann, tá an India ag brú go réidh in aghaidh na hÁise. Tá sí ag bogadh thart ar 1 cm ó thuaidh gach sé mhí. Mar sin, tá an talamh fós á brú in airde agus tá Sléibhte na Himiléithe ag éirí níos airde agus níos airde arís. Mar sin, ní féidir bheith cinnte faoi airde bheacht (exact) Everest.

Lá na gCrann

Beidh Lá na gCrann againn amárach agus beidh a lán scoileanna ag glacadh páirte i ngníomhaíochtaí éagsúla a bhaineann le crainn. Coimeádann crainn an t-aer sláintiúil. Súnn (soak) siad isteach **dé-ocsaíd charbóin** agus cuireann siad amach ocsaigin. Ní féidir linn maireachtáil gan ocsaigin. Tá sé tábhachtach eolas a bheith againn ar chrainn agus aire mhaith a thabhairt dóibh.

CREID NÓ NÁ CREID!

Tháinig eolaithe ar bhumbóga 5,600 méadar os cionn leibhéal na farraige, ar Shliabh Everest. Thug na heolaithe iad go hairde 9000 méadar (tá sé sin níos airde ná Everest) agus bhí na bumbóga fós ábalta eitilt. Labhair le do mhúinteoir faoi na cúiseanna a mbeadh bumbóga ábalta maireachtáil in áiteanna chomh hard sin agus in áiteanna chomh fuar sin.

A = srón B = béal C = píobán garbh D = broncas E = scamhóg

FAOI AERBHEALAI
FREAGRAI AR NA CEISTEANNA

eureka

Foilsíonn an Irish Independent Eureka, i gcomhar leis an Ionad Oideachas Eolaíochta ag Coláiste Phádraig, Droim Conrach, BÁC 9, le tacaíocht ón gComhairle um Oideachas Gaeltachta agus Gaelscolaíochta.

Aistriúchán: Bairbre Ní Ógáin
Eagarthóireacht: Pól Ó Cainín
Taighde & Téacs: Paula Kilfeather,
Cliona Murphy, Fiachra Ó Brocháin &
Janet Varley

Ionad Oideachas Eolaíochta

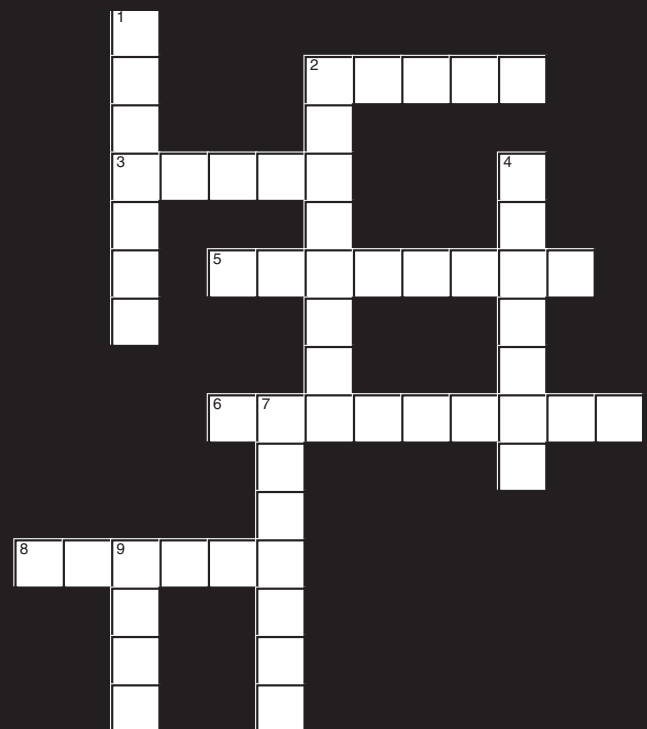


Dearadh: INM Studio
Scríobh chuig: Debbie Brennan, Eureka,
Irish Independent, 27-32 Sráid Thalbóid, BÁC 1
Líne do Chustaiméirí: 023 8863850 nó
Cuir ríomhphost chuig:
eureka@independent.ie
www.independent.ie/eureka

An Chomhairle um Oideachas
Gaeltachta & Gaelscolaíochta



CROSFHOCAL



Trasna

- Téann aer síos do phíobán _____ tar éis duit anáilú. (5)
- Príomhchathair na Tibéide. (5)
- An sliabh is airde in Éirinn – Corrán _____. (8)
- Bíonn _____ ar dhaoine nuair a bhíonn míbhall airde orthu. (9)
- Déanann toitíní _____ do do scamhóga agus do do chroí. (6)

Síos

- Shroich Cian _____ Everest Dé hAoine, an 25 Bealtaine 2012. (7)
- Úsáideann muintir na Tibéide na hainmhithe seo ar mhórán bealaí. (8)
- Tá Sliabh Everest ar an teorainn idir an Tibéid agus _____. (7)
- An sliabh is airde ar domhan – Sliabh _____. (7)
- Shroich _____ Ó Brocháin barr Everest i mbliana. (4)

Molláí Cúl



Irish Independent 



eureka

Maidhc Reascóp



Buaiteoir 2005 – Gradam Domhanda an Léitheora Óig – *Cumann Domhanda na Nuachtán (WAN)*

Imleabhar 9, Eagrán 3
10 Deireadh Fómhair 2012

Irish Independent  Forlíonadh Eolaíochta do Scoileanna



Ar bharr an domhain

Gach Céadaoin tagann Eureka go dtí do scoilse. Ach bhí Eureka ina lán áiteanna eile ar fud an domhain freisin. Thastil sé go dtí roinnt scoileanna san Afraic, agus i mí Bealtaine na bliana seo, thug Cian Ó Brolcháin Eureka go barr an tsliéibhe is airde ar domhan, Sliabh Everest. Tá Sliabh Everest thart ar 8,848 méadar ar airde. Cuir é sin i gcomparáid le Corrán Tuathail, an sliabh is airde in Éirinn, atá 1,041 méadar ar airde. Is cuid de Shléibhte na Himiléithe é Everest agus tá sé

ar an teorainn idir an Tibéid agus Neipeal. Féach i d'atlas chun fáil amach cá bhfuil na háiteanna sin. Dé hAoine, an 25 Bealtaine 2012, shroich Cian Ó Brolcháin **mullach** (summit) Everest. Theastaigh uaidh rud éigin a thabhairt leis ón mbaile ar an eachtra mhór seo, agus mar dhuine de léitheoirí Eureka le 10 mbliana anuas, beagnach, shocraigh sé ar Eureka a thabhairt leis. Shíl sé go gcuirfeadh sé Éire i gcuimhne dó de réir mar a thug sé aghaidh ar na dainséir uile a bhain le Everest a

dhreapadh. Nuair a bhíonn daoine ag dreapadh ar shléibhte ar nós Everest, bíonn deacrachtaí acu le hanálú (breathing), agus sin ceann de na dainséir is mó atá ann. Agus iad chomh hard sin, bíonn an t-aer i bhfad níos tanaí ná mar a bhíonn sé ag leibhéal na farraige. Mar sin, bíonn sé níos deacra dóthain **ocsaigine** a anáil isteach de réir mar a théann siad in airde. Ar bharr Everest, análaíonn siad 66% níos lú ocsaigine ná mar a análaíonn tú féin

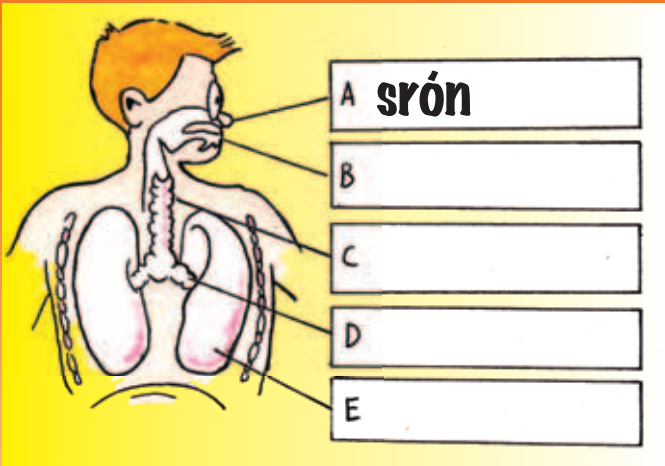
i do sheomra ranga. Bíonn sé níos deacra anáil agus tagann míbhail airde (mountain sickness) ar a lán daoine. Dhreap Cian Everest chun airgead a bhailiú - airgead le haghaidh taighde eolaíochta agus leighis (medicine). D'fhill sé slán sábháilte ar an mbaile agus tá an-tuiscint aige anois ar thábhacht an anáilithe agus ar na rudaí a tharlaíonn sa chorp nuair is gá anáil a tharraingt. Gheobhaidh tú breis eolais ar anáil san eagrán seo d'Eureka.

Masc anáilaithe

Léigh tú ar an gcead leathanach go bhfuil an t-aer níos tanaí ag barr sléibhe ná ag a bhun. Dá bharr sin, is deacra do dhaoine anáil a tharraingt ag barr sléibhte agus tagann míbhail airde ar roinnt díobh. Má tharlaíonn sin, beidh mearbhall (confusion) orthu, rud atá an-dainséarach. Tagann gearranáil (shortness of breath) orthu agus ní bhíonn siad in ann siúl. Má bhíonn an mhíbhail an-dona ar fad, seans go bhfaighidh siad bás. Chun cabhrú le daoine anáil a tharraingt in áiteanna arda, caitheann drepadóirí masc cosúil leis an gceann atá ar Chian sa ghrianghraf. Iompraíonn siad tancanna ocsaigine freisin. Ach cá dtéann an t-aer nuair a théann sé isteach ina gcorp?



Aerbhealaí



Bíonn tú ag anáilú aer isteach agus amach, ó mhaidin go hoíche, ó oíche go maidin, gach uile lá de do shaol. Tá **ocsáigin** san aer sin. Go hiondúil, ní thugann tú faoi deara go mbíonn tú ag anáilú, ach má suíonn tú síos go ciúin, tabharfaidh tú faoi deara go bhfuil do chliabhach (chest) ag bogadh agus tú ag anáilú.

Tá dhá scamhóg taobh istigh de do chliabhach. Tá siad bog spúinseach (spongy) agus bíonn an-bhaint acu le hanáilú.

Téann aer isteach trí do **bhéal** nó do shrón, síos do **phíobán garbh** (windpipe) agus isteach i do **scamhóga**. Má chuireann tú do lámh ar do scornach, mothóidh tú do **phíobán garbh**. Tá sé meallach (bumpy). Níos faide síos, tá do **phíobán** roinnte ina dhá chuid. Tugaimid **broncas** (bronchus) mar ainm ar gach craobh den bhroncas.

Féach ar an bpictiúr. Tá litir ar gach lipéad. Déan iarracht an focal ceart a mheaitseáil le gach litir. Tá an chéad cheann déanta duit cheana féin.

9. CIAN
7. EVEREST
4. NEIPAL
2. GEACANNA
1. MULLACH
SÍOS

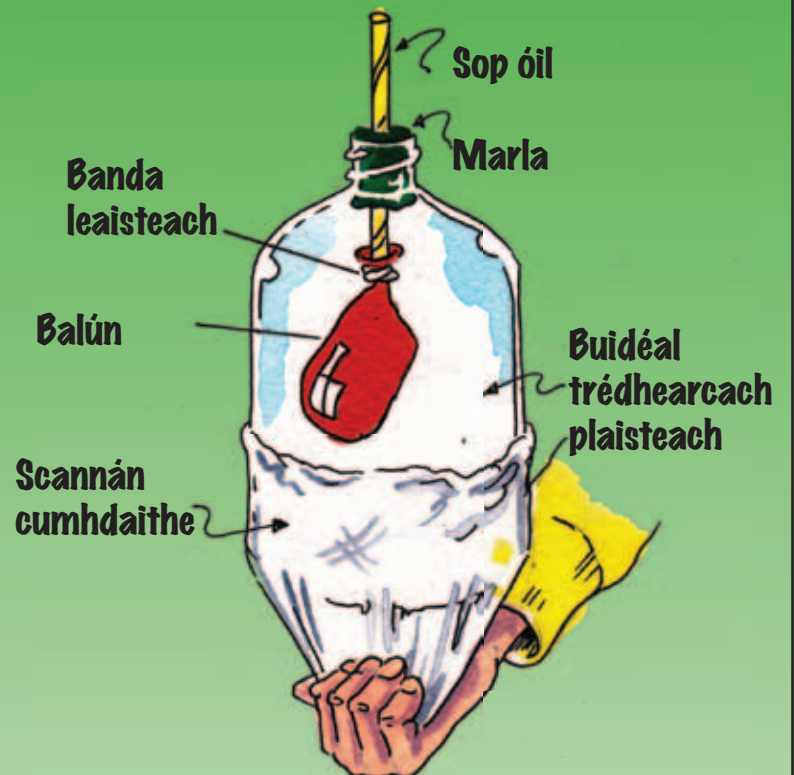
8. DOGHAR
6. MEARBHALL
5. TUATHAIL
3. LHASA
2. GARBH
TRASNA

Freagraí ar an gcríochal



Gníomhaíocht

Dear agus déan samhail de scamhóg



Agus tú ag anáilú, mothaíonn tú agus feiceann tú do chliabhach ag dul suas síos. Ach ní fheiceann tú an scairt (diaphragm), matán (muscle) mór taobh istigh de do chliabhach a bhíonn ag dul suas síos freisin. Nuair a théann an matán seo síos agus nuair a théann do chliabhach amach, bíonn níos mó spáis ionat. Mar sin, gluaiseann aer isteach chun an spás a líonadh .i. análaíonn tú isteach. Nuair a théann an matán seo suas agus nuair a théann do chliabhach isteach, bíonn níos lú spáis ionat. Mar sin, gluaiseann aer amach trí do shrón nó do bhéal .i. análaíonn tú amach. Is féidir é seo a léiriú go héasca.

Bunábhair:

- Buidéal mór trédhearcach (transparent) plaisteach
- Sop óil plaisteach
- Marla
- Balúin chruinne
- Siosúr
- Scannán cumhdaithe
- Bandaí leaisteacha

Treoracha:

1. Is é an buidéal do chliabhach. Gearr bun an bhuidéil de.
2. Clúdaigh é le scannán cumhdaithe. Is é an scannán cumhdaithe do scairt.
3. Úsáid banda leaisteach chun balún (scamhóg) a ghreamú le ceann an tsoip óil (do phíobán garbh).
4. Cuir an balún isteach sa bhuidéal. Bí cinnte go bhfuil píosa mór den sop ag gobadh amach as an mbuidéal.
5. Úsáid marla chun an sop a ghreamú i gcaolán (neck) an bhuidéil. Bí cinnte go bhfuil sé aerdhíonach (airtight).
6. Tarraing anuas ar an scannán cumhdaithe. Cad a tharlaíonn don bhalún?
7. Brúigh an scannán cumhdaithe suas. Cad a tharlaíonn don bhalún?

An léiríonn Uimhir 6 anáilú isteach nó amach? _____

Cad a léiríonn Uimhir 7? _____



Gníomhaíocht

As anáil



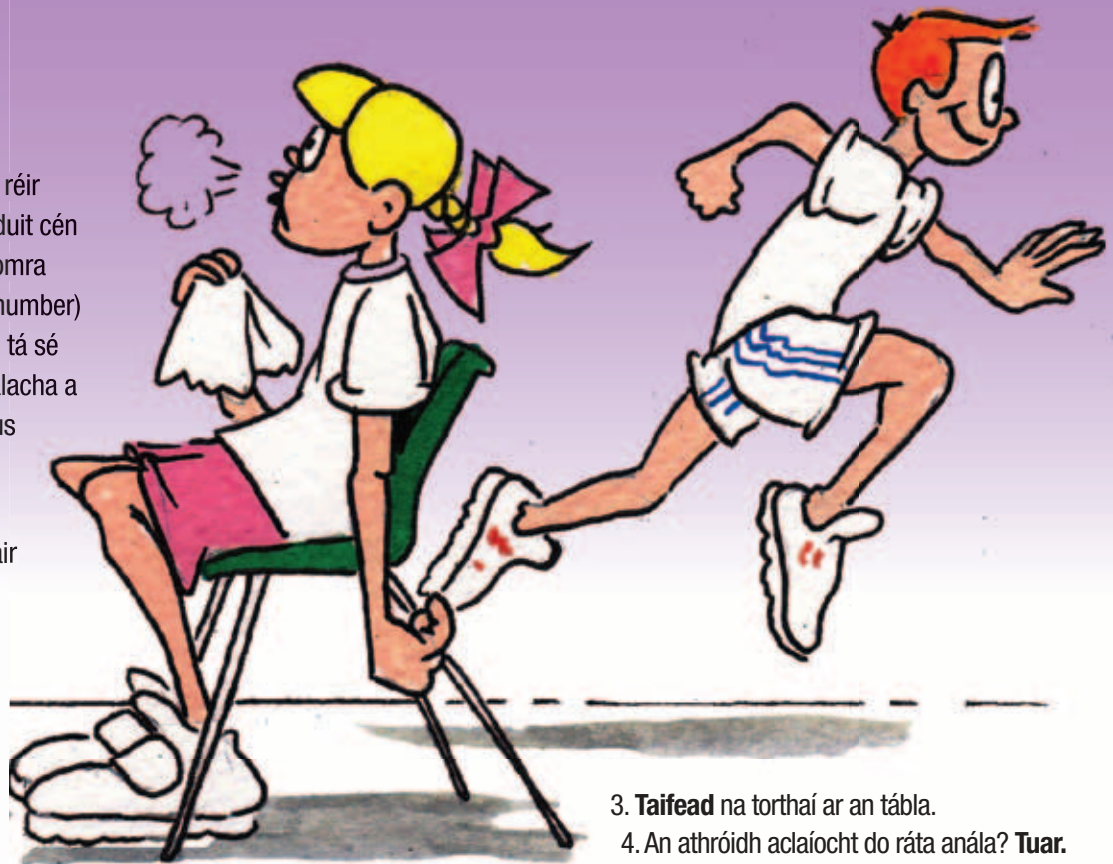
Méadaíonn ar do **ráta anála** (breathing rate), de réir mar a dhreapann tú suas sliabh an-ard. An eol duit cén ráta anála a bhíonn agat agus tú i do shuí sa seomra ranga? Tugaimid an t-ainm 'ráta anála' ar líon (number) na n-análacha a ghlacann tú gach nóiméad. Ach tá sé níos éasca tomhas a dhéanamh ar líon na n-análacha a thógann tú i 30 soicind. Análaíonn tú isteach agus amach in aon anáil amháin.

Bunábhair:

- Clog nó uaireadóir a bhfuil snáthaid soicind air
- Cara a chabhróidh leat na hanálacha a chomhaireamh

Treoracha:

1. Comhair líon na n-análacha a ghlacann tú isteach i 30 soicind. Cuimhnigh! Análaíonn tú isteach agus amach in aon anáil amháin.
2. Déan an ghníomhaíocht sin trí huair. Cén tábhacht atá leis seo?



3. **Taifead** na torthaí ar an tábla.

4. An athróidh aclaíocht do ráta anála? **Tuar.**

5. Rith ar an láthair (on the spot) ar feadh dhá nóiméad.

6. **Taifead** líon na n-análacha i 30 soicind anois. Déan an ghníomhaíocht sin trí huair. An raibh an ceart agat?

Smaoinigh air seo:

Chomhair tú líon na n-análacha a thóg tú i 30 soicind. Conas a gheofá amach líon na n-análacha in 1 nóiméad amháin?

An athróidh aclaíocht de shaghsanna eile do ráta anála ar an mbealach céanna? Iarr cead ar do mhúinteoir cúpla triail a dhéanamh.

An bhfuil ráta anála difriúil ag buachaillí ná mar atá ag cailíní? Dear imscrúdú chun fáil amach.

Líon na n-análacha i 30 soicind	An chéad uair	An dara huair	An tríú huair
Líon na n-análacha tar éis 30 soicind ag rith ar an láthair	An chéad uair	An dara huair	An tríú huair

Tabhair aire mhaith do do scamhóga

Mura dtabharfaidh tú aire do do scamhóga, ní bheidh sláinte mhaith agat. Má chaitheann tú toitíní, déanfaidh tú dochar do do scamhóga agus do do chroí. Daoine a bhíonn ag caitheamh toitíní, bíonn casacht orthu. Bíonn sé deacair orthu anáilú freisin. An fhadhb is mó a bhaineann le toitíní a chaitheamh ná go bhfuil sé an-deacair éirí astu arís. Luaigh dhá chúis eile nach maith an rud é toitíní a chaitheamh:

a) _____

b) _____

Déan cinneadh (decision) inniu nach gcaithfidh tú toitíní choíche.

