

**SuperValu**  
**SÁBHÁIL  
NA  
BEACHA**

**TREOIRLEABHAR  
DON SEOMRA  
RANGA**



**SuperValu**



# A MHÚINTEOIR, A CHARA,



In 2015, tháinig saineolaithe ar bheacha in Éirinn le chéile agus chruthaigh siad an Plean Uile-Éireann um Pailneoirí. Chinn siad é sin a dhéanamh mar tá go leor dár mbeacha i sáinn agus tá an baol ann go gcaillfear as Éirinn iad mura ndéanaimid rud éigin le cabhrú leo. Gan na beacha, thiocthadh meath ar ár mbláthanna fiáine agus ní bheadh muid in ann ár dtorthaí ná ár nglasraí a fhás.

Níor mhaith linne anseo ag SuperValu go dtarlódh a leithéid. Teastaíonn uainn crónán na mbeach i mbun a ndianoibre pailnithe tábhachtaí a chloisteáil. Teastaíonn na beacha uainn le gur féidir linn bia folláin a fhás lena ithe, sa lá atá inniu ann agus amach anseo araon.

Táimid ag dul i bpáirt le Biodiversity Ireland agus leis an bPlean Uile-Éireann um Pailneoirí chun páirt a ghlacadh san fheachtas ionas nach dtiocfaidh deireadh leis na beacha in Éirinn. Le cabhrú uaitse, is mian linn eolas a thabhairt do leanaí ar thábhacht na mbeach, an fáth a bhfuil gá leo don phailniú agus an ról mór atá acu chun ár dtimpeallacht nádúrtha a chaomhnú.

Tá do chabhair ag teastáil uainn le tábhacht na mbeach a chur in iúl do gach aon duine. Ba mhaith linn freisin gurbh áit shlán folláin do na beacha í do scoil agus na limistéir taobh amuigh!

Rinne muid an leabhrán agus an pacáiste eolais seo faoin bpailniú a fhorbairt mar acmhainn don seomra ranga chun comhrá maidir leis an bpailniú a éascú agus chun cabhrú le sábháil na mbeach!

Féach SuperValu.ie chun tuilleadh faisnéise a fháil agus chun teacht ar réimse mór acmhainní don seomra ranga.

## BUÍOCHAS

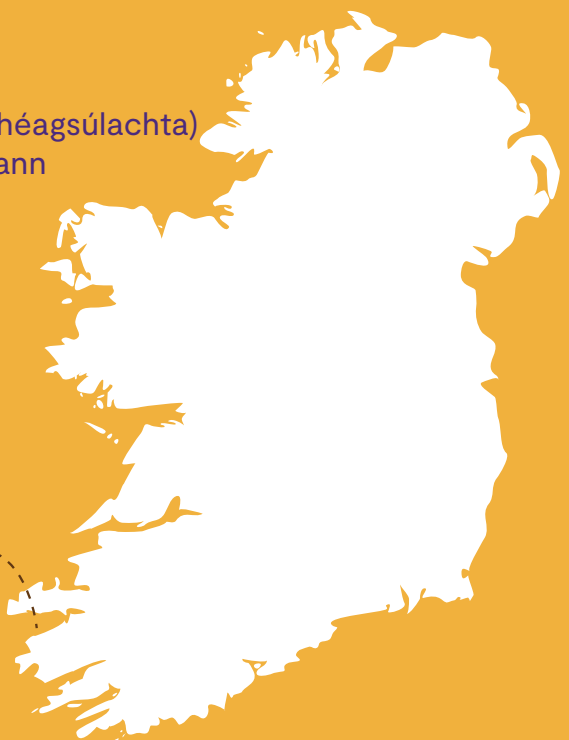
**An Dr Úna FitzPatrick** (An tIonad Náisiúnta le Sonraí Bithéagsúlachta)  
Cathaoirleach ar Ghrúpa Stiúrtha ar an bPlean Uile-Éireann um Pailneoirí

**Ian Allen** (Stiúrthóir Bainistíochta, SuperValu)

## Roinn Náisiúnta Chomórtas na mBailte Slachtmhara

D'fhéadfá do scoil a chur san iomaíocht i gComórtas SuperValu na mBailte Slachtmhara.

Féach **TidyTowns.ie** chun tuilleadh sonraí a fháil





# CLÁR NA NÁBHAR

Céard is pailniú ann?.....	4
Céard is pailneoir ann?.....	5
Cén fáth a bhfuil an pailniú chomh tábhachtach sin?.....	6
Cé eile a dteastaíonn na beacha uathu?.....	8
Tá pailneoirí i mbaol.....	9
Fíricí faoi bheacha.....	10
Saolré: Bumbóga.....	12
Saolré: Beacha aonair.....	13
Céard a bhíonn de dhíth ar phailneoirí le maireachtáil?.....	14
Céard is féidir leat a dhéanamh i do ghairdín féin sa bhaile?.....	15
Céard a dhéanfaidh an Plean Uile-Éireann um Pailneoirí chun cabhrú?...16	
Bláthanna fiáine a chabhraíonn le pailneoirí.....	17
Rudaí is féidir leat a dhéanamh chun cabhrú i do scoil féin.....	18
Bí cruthaitheach.....	20
Céard é Comórtas SuperValu na mBailte Slachtmhara?.....	21
Nóta do mhúinteoirí.....	22
Ceisteanna coitianta.....	23

# CÉARD IS PAILNIÚ ANN?

Tarlaíonn pailniú nuair a bhogtar pailin ó bhláth go bláth. Is púdar é an phailin atá istigh sna bláthanna. Úsáideann plandaí é le síolta nua a ghiniúint – tá na síolta sin ina bplandaí beaga óga atá ag fanacht le fás. Le síol a dhéanamh, ní mór go mbogtar pailin ó bhláth amháin go bláth eile den chineál planda céanna in aice láimhe. Is deacair do phlandaí é sin a dhéanamh iad féin, mar ní féidir leo bogadh amhail tusa nó mise. Ina áit sin, tháinig na plandaí ar bhealaí iontacha le cuidiú a aimsiú dóibh féin. Tá an phailin i roinnt bláthanna áirithe chomh héadrom sin go séideann sé sa

ghaoth ó bhláth go bláth. Is iad na bláthanna

sin is cúis leis an bhfiabhras léana nó leis an slaghdán teaspaigh i rith an

tsamhraidh, nuair a théann an phailin suas srón duine nó isteach i súile duine! Tá bláthanna eile ann agus tá dathanna lonracha orthu agus cumhracht acu le pailneoir a mhealladh le cuidiú leo.

## AN BHFUIL FAITIOS ORT ROIMH BHEACHA?

Tá dea-scéala againn duit – níl beacha fiáine ionsaitheach agus níl spéis ar bith acu i ndaoine. Níl uathu ach teacht ar go leor pailine agus neachtair chun iad féin agus a gclann a bheathú.



Bumbóg a bhfuil pailin ar a cos aici © Anneke Vrieling

Tá cluichí spráúla le fáil ar **SuperValu.ie** don rang!

# CÉARD IS PAILNEOIR ANN?

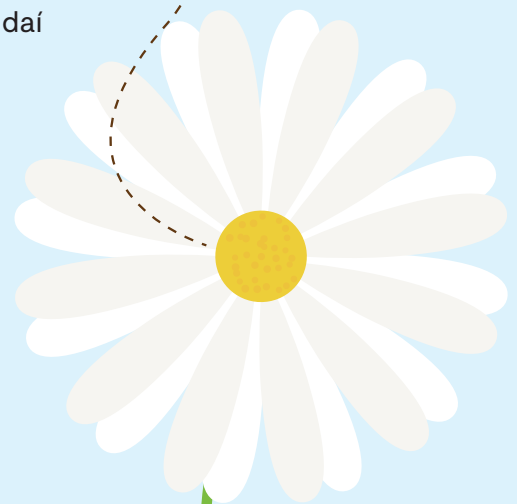
San Eoraip, is iad na feithidí, go háirithe na beacha, a dhéanann formhór an phailnithe. Nuair a fheiceann tú beacha agus feithidí eile ag crónán leo thart timpeall an ghairdín, sin agat na beacha fásta ag cuardach bia.

Tá ribí speisialta ar cholainn beiche ina ngreamaíonn an phailin. Nuair a bhíonn beacha clúdaithe le pailin, caitheann siad seile ar a gcosa tosaigh agus scuabann siad an phailin ina meall greamaitheach go gcuireann siad i dtaisce ar a gcosa deiridh í.

Déanann siad é sin mar tá an phailin de dhíth ar na beacha óga ar ais sa chuasnóg le hithe le teacht in inmhe (tugtar bráithre bána nó madraí bána ar bheacha óga freisin). Tá a lán fuinnimh de dhíth ar na beacha fásta leis an bpailin a bhailiú do na madraí bána. Faigheann siad an fuinneamh sin ó neachtar (sú scotha).

Is leacht milis siúcruil sna bláthanna é an neachtar agus tá na beacha an-tógtha leis!

Eitlíonn beacha ó bhláth go bláth i rith an lae ag bailiú neachtair agus pailine amháin fear an phoist, agus tugann siad an phailin leo ó bhláth amháin go bláth eile. Nuair a fhaigheann bláth pailin ó bhláth eile den chineál chéanna, is féidir leis síolta a dhéanamh a fhásfaidh ina bplandaí nua féin. Mar luach saothair ar an gcuidiú sin, táirgeann plandaí a lán pailine go mbíonn breis pailine ann is féidir leis na beacha a thabhairt abhaile leis na madraí bána a bheathú.



**SuperValu**



## AN RAIBH A FHIOS AGAT?

Ní itheann beacha óga ach pailin amháin. Tá sé an-tábhachtach go mbíonn go leor cineálacha éagsúla bláthanna faoin tuath chun gur féidir leis na beacha fásta cineálacha éagsúla pailine a thabhairt abhaile dóibh le hithe.



Tá cluichí spráúla le fáil ar **SuperValu.ie** don rang!



# CÉN FÁTH A BHFUIL AN PAILNIÚ CHOMH TABHACHTACH SIN?

Tá a fhios againn go dtarlaíonn pailniú nuair a bhogtar pailin ó bhláth go bláth agus fágann sé sin gur féidir leis na plandaí síolta a ghiniúint. Fásfaidh na síoltaí beaga seo ina bplandaí nua. Itheann muidne a lán plandaí agus mar sin, tá sé an-tábhachtach go bhfuil go leor plandaí ann i gcónaí leis an gcine daonna a bheathú. Tugtar ‘barra’ ar na plandaí a itheann muid.

Tá an-tábhacht ag baint leis na beacha. Cinntíonn siad gur féidir linn bia a fhás atá folláin agus blasta agus cinntíonn siad go bhfuil an-réimse torthaí agus glasraí sna hollmhargaí dúinn. Bheadh sé thar a bheith leadránach dá mba rud é nach mbeadh ach arán, rís agus grán buí ar na seilfeanna lá i ndiaidh lae!

**TÁ**  
BEACHA AG TEASTÁIL  
DON PHAILNIÚ:

SÚTHA TALÚN



ÚLLA



PIORRAÍ



PUIMCÍNÍ



PÓNAIRÍ



SMÉARA DUBHA



**NÍL**  
BEACHA AG TEASTÁIL  
DON PHAILNIÚ:

PRÁTAÍ

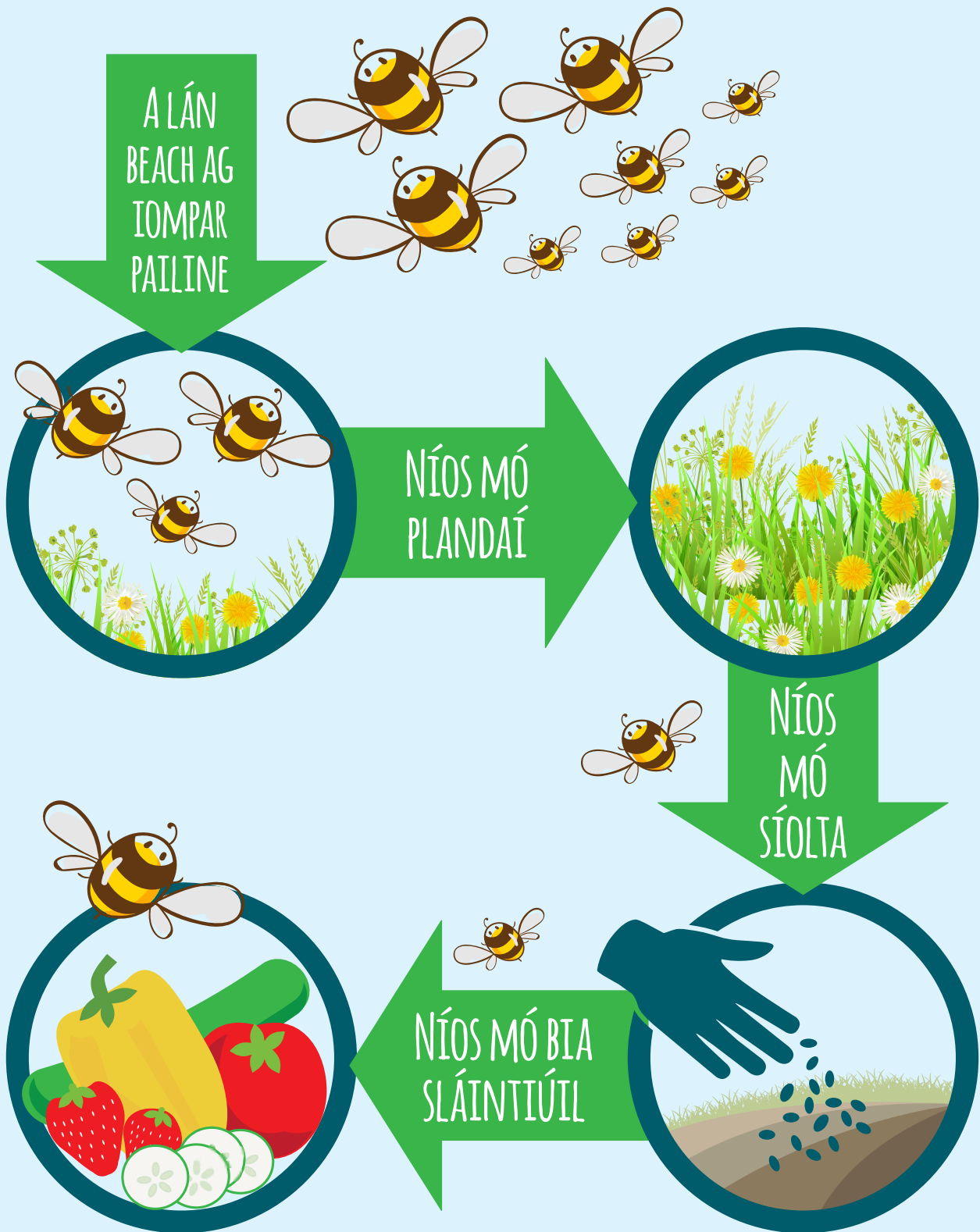


GRÁN BUÍ



CRUITHNEACHT





Tá sé tábhachtach dúinn cuidiú leis na beacha agus le pailneoirí eile a saothar a sholáthar, mar ansin faighimid na piorraí is súmhaire, na súnna talún is milse agus na húlla is blasta dá bhfuil ann. Tá líon na bpailneoirí a bhíonn ag crónán thart orainn ag laghdú bliain i ndiaidh bliana,

áfach. Ní mór dúinn a chinntiú nach gcaillfear na beacha ná na feithidí sin go deo. Ní hamháin go mbeadh ár mboscaí lóin fholláin in easnamh, ach bíonn na beacha de dhíth ar dhaoine eile chomh maith...

**SuperValu**

# CÉ EILE A DTEASTAÍONN NA BEACHA UATHU?

## FEIRMEOIRÍ

Tá a lán barr ann a bhíonn á bpailniú ag na beacha, agus cuidíonn sé sin leis na feirmeoirí lena n-obair uile ar an bhfeirm.

Dá mbeadh ar na feirmeoirí na plandaí a phailniú iad féin, thógfadh sé i bhfad an iomarca ama agus chosnódh sé an iomarca airgid. Ba lú i bhfad an rogha torthaí agus glasraí a bheadh againn freisin!



## AINMHITHE AGUS ÉIN

Itheann a lán ainmhithe agus éan na torthaí agus na síolta ó phlandaí fiáine a fhásann faoin tuath. Gan na beacha agus na feithidí eile leis na plandaí fiáine sin a phailniú, ní thabharfaidís na torthaí ná na síolta atá de dhíth ar na hainmhithe agus na héin mar bhia. Is é an rud is toradh ann ná an chuid den phlanda atá timpeall ar an síol agus a chosnaíonn an síol.

## PLANDAÍ EILE

Ithimid 264 planda bairr éagsúil san Eoraip.

In Éirinn, tá 2,300 bláth fiáin is crann fiáin eile ann a fhásann go nádúrtha. Ní mór iad sin a phailniú chomh maith! Is eol dúinn go soláthraíonn roinnt de na bláthanna fiáine agus na crainn sin bia dár n-ainmhithe agus dár n-éin. Tugann siad foscadh dóibh fosta.

Cruthaíonn plandaí fiáine, amhail cam an ime agus na nóiníní, áit álainn lán dathanna dúinn le cónaí ann. Gan na beacha agus an pailniú a dhéanann siad ar ár bplandaí, bheadh an tuath an-leamh agus leadránach.

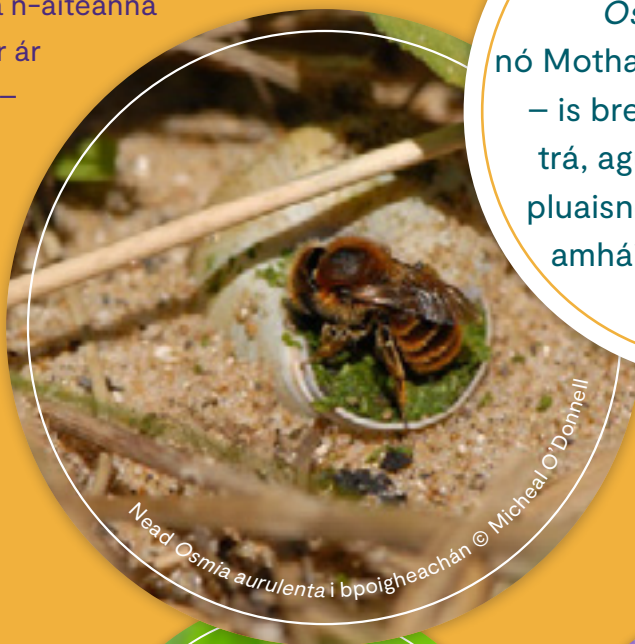
Tuigimid go léir cé chomh tábhachtach agus atá sé aire a thabhairt don timpeallacht, agus is eol dúinn na rudaí is féidir a dhéanamh le cúram a thabhairt di. Déanann pailneoirí a lán leis an timpeallacht a chosaint freisin.





# TÁ PAILNEOIRÍ I MBAOL

Tá a lán dár bpailneoirí dícheallacha i mbaol a n-imeachta in éag go deo (i mbaol a ndíothaithe). Athruithe ar a n-áiteanna cónaithe, úsáid ceimiceán ar ár mbarra, agus galair ghránna – is contúirt atá iontu sin go léir dár mbeacha agus dár bhfeithidí. Ní mór dúinn ár seacht ndícheall a dhéanamh chun iad a chosaint nó gach seans nach mbeidh siad thart i bhfad níos faide amach anseo.



Nead *Osmia aurulenta* i bpoigheachán © Micheal O'Donnell



## AN RAIBH A FHIOS AGAT?

*Osmia aurulenta*:  
nó Mothallóg na bPoigheachán – is breá léi cur fúithi ar an trá, agus ní dhéanann sí a pluaisneog (nó a nead) ach amháin i bpoigheacháin fholmha!



Caonachán © John Breen

## AN CAONACHÁN

Tá an bhumbóg fhionn bhuí ghalánta seo coitianta go maith in Éirinn, ach tá sí ag éirí níos teirce sa chuid eile den Eoraip



Bumbóg bhuí mhór © Dara Stanley

## AN BHUMBÓG BHUÍ MHÓR

Ar an drochuair, tá an bhumbóg bhuí mhór i mbaol a himeachta ar fad as Éirinn. Tá sí an-éisealach faoina n-itheann sí, agus níl ach ceithre áit in Éirinn ina gcónaíonn sí go fóill.



Beach charda chaoldoird © John Breen

## AN BHEACH CHARDA CHAOLDOIRD

Tá an bhumbóg seo i mbaol a himeachta as Éirinn chomh maith. Tá crónán níos caoile aici seo ná mar atá ag na bumbóga eile in Éirinn.

Buail isteach chuig do SuperValu áitiúil chun do chártaí féin 'Sábháil na Beacha' a bhailiú!

**SuperValu**

# FÍRICÍ FAOI BHEACHA...

## FÁILTE AR AIS, A BHEACH EIDHNEÁIN

Tá an bheach eidhneáin (*Colletes hederæe*) tar éis teacht ón mBreatain Mhór chun cur fúithi in Éirinn den chéad uair. In Anaclann Dúlra an Raven a chonacthas í den chéad uair an 12 Deireadh Fómhair 2021.



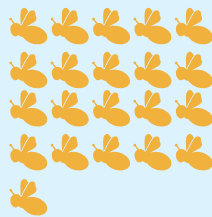
$$1 + 21 + 78 = 100$$

speiceas de bheach

Speiceas amháin beach meala



Speiceas bumbóg



Speiceas beach aonair



Tá 100 speiceas (cineál) éagsúil beach in Éirinn. Tá aon bheach mheala amháin againn, mar aon le 21 bumbóg éagsúil agus 78 beach aonair éagsúil. An rud is tábhachtaí ná nár chóir faitíos a bheith ort roimh bheacha. Ní fhéachann siad orainne ach mar fhathaigh leadránacha a shiúlann thart timpeall an domhain s'acu. Ní dhéanfaidh siad ionsaí ort mura gcuireann tú isteach orthu. Ní rachaidh siad sa tóir ort má ligeann tú dóibh. Má thagann beach i do chónagar, í tarraingthe chugat mar gheall ar do t-léine ghealdaite nó mar gheall ar chumhrán deas do sheampú, níl le déanamh agat ach fanacht i do shocair agus eitleoidh sí uait nuair a thuigeann sí nach bláth thú!

Is dócha go bhfuil an bheach mheala agus na bumbóga ar na beacha is fearr aithne agat orthu.

## AN RAIBH A FHIOS AGAT?

Is gá cuairt a thabhairt ar 2 mhilliún bláth chun leathchileagram meala a dhéanamh!



Beachaireacht © Pauline Walsh



## AN RAIBH A FHIOS AGAT?

Le go dtiontóidh bláth de lus an tsú talún ina shú talún féin, caithfidh bumbóg cuairt a thabhairt ar an mbláth sin faoi chúig, nó beach mheala faoi chúig déag. Agus é sin uile le haghaidh aon sú talún amháin! Caithfear níos mó cuairteanna a thabhairt le húll a ghiniúint.

Tá gníomhaíochtaí spraiúla don seomra ranga le fáil sa Choirceog ar [SuperValu.ie](http://SuperValu.ie)



## AN BHEACH MHEALA

Déanann beacha meala mil as neachtar (sú scotha) agus tá siad sásta cur fúthu i gcoirceoga a thógann daoine dóibh. Cuireann siad an mhil i dtaisce agus úsáideann siad í mar bhia dóibh féin nuair atá sé rófhliuch nó rófhuar taobh amuigh. Is breá linne an mhil fosta, agus ar an dea-uair dúinne, de ghnáth déanann na beacha meala níos mó meala ná mar a itheann siad féin – agus fágann sé sin gur féidir linne cuid den mhil a thógáil!



## AN BHUMBÓG

Is dócha gurb í an bhumbóg an beach is mó aithne i measc an phobail (agus an ceann is deise), lena cholainn ramhar, chlúmhach, stríocach. Tá siad an-tábhachtach ar fad mar phailneoirí ar bharr amhail sútha talún agus trátaí. Mar sin, an chéad uair eile a bheas babhla lán súnna talún is uachtair reoite á chaitheamh siar agat, fan nóiméad agus smaoinigh ar an mbumbóg mhór a sholáthar duit é!

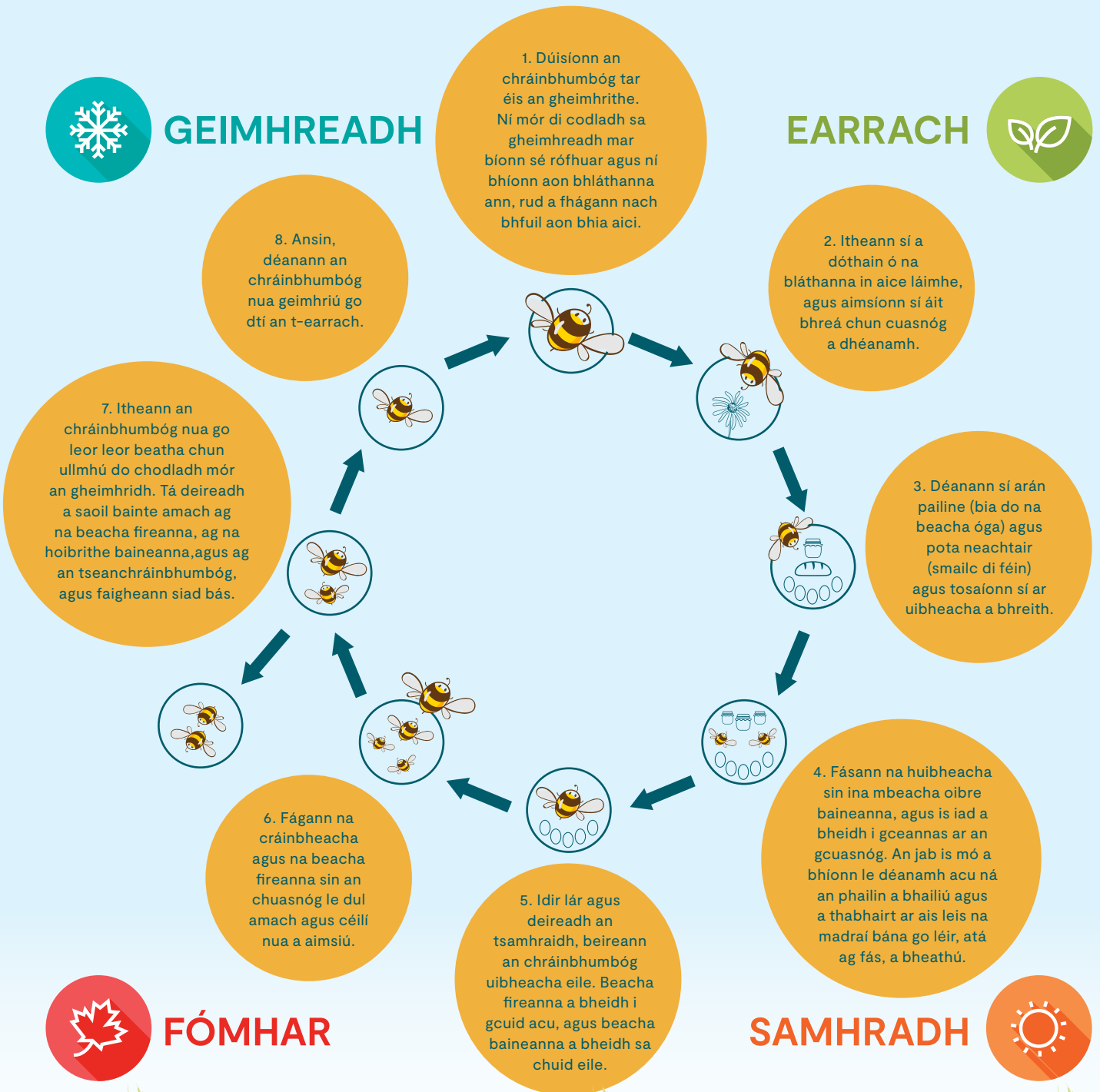
**SuperValu**



Taobh istigh de chuasnóg bumbóg © Leif Barry

# SAOLRÉ: BUMBÓGA

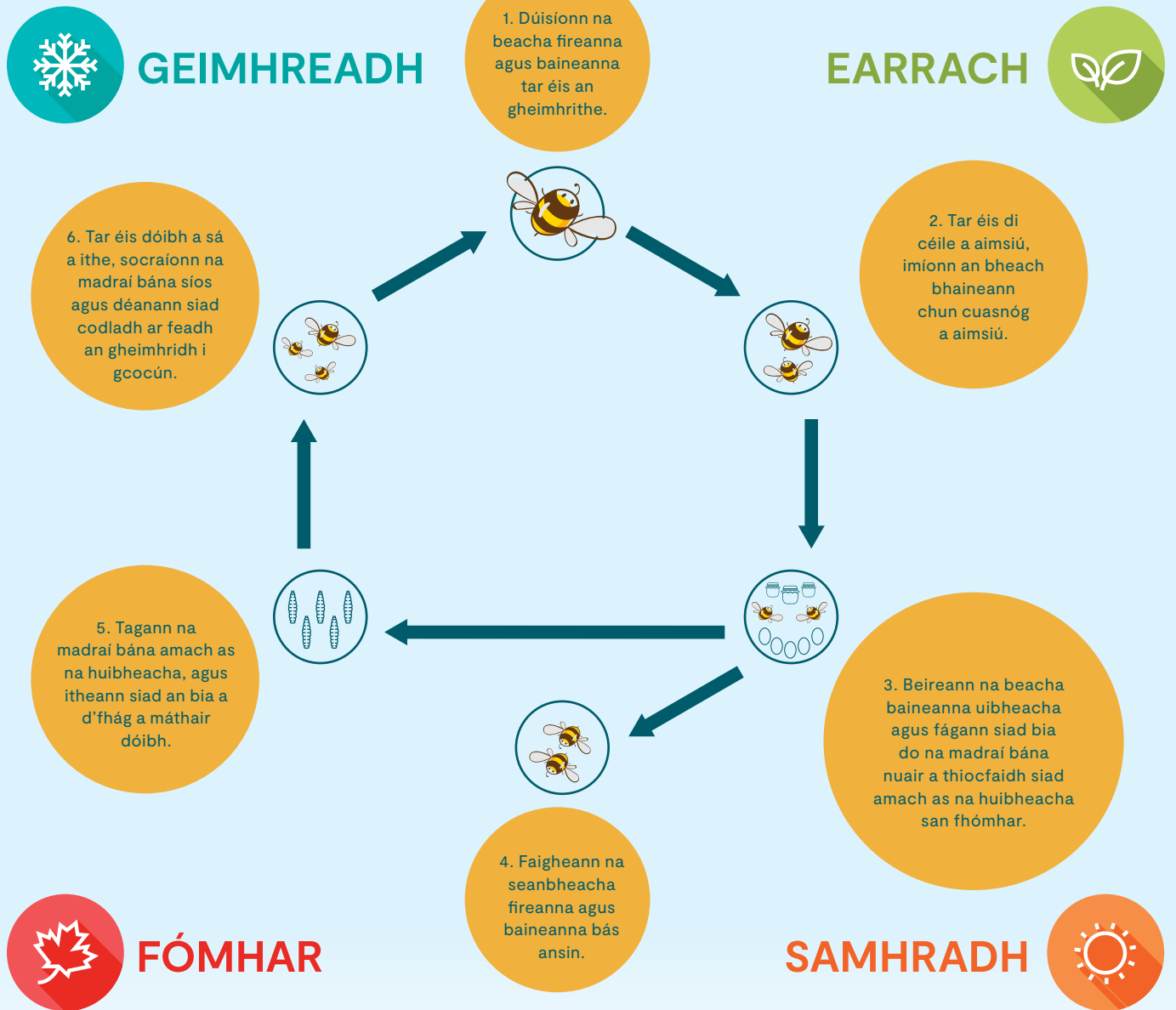
Tagann formhór na gcráinbumbóg as an ngeimhriú go luath san earrach. Tá roinnt de na cineálacha bumbóg éisealach faoina n-itheann siad agus is maith leo iad féin a bheathú ar bhláthanna a fhásann ar na cluainte. Ní mór do na bumbóga sin fanacht go dtí go mbíonn sé luath sa samhradh sula dtagann siad as an ngeimhriú, sa chaoi is go mbíonn bláthanna na mbánta ann dóibh nuair a dhúisíonn siad.



# SAOLRÉ: BEACHA AONAIR



Cónaíonn beacha aonair leo féin, agus ní chónaíonn siad i gcoirceog ná i gcuasnóg amhail na beacha meala agus na bumbóga. Tógann sé bliain iomlán orthu teacht in inmhe. Mar sin, níl an t-am acu cúram a thabhairt do na madraí bána (na beacha óga) nuair a thagann siad amach. Fágann an mháthair bia ar fáil dóibh agus bíonn orthu aire a thabhairt dóibh féin. Bailíonn formhór na mbeach aonair pailin ó go leor cineálacha éagsúla plandaí. Tá líon beag de na beacha aonair thar a bheith éisealach i dtaobh beatha, agus ní bhailíonn siad pailin ach ó chineál planda amháin.



## DÉANANN PAILNEOIRÍ EILE A GCUID DEN OBAIR CHOMH MAITH

Is furasta a shíleadh go ndéanann na beacha an pailniú ar fad, ach an raibh a fhios agat gur maith le beacha gabhair, féileacáin, leamhain, ciaróga, foichí agus seangáin iad féin a bheathú ar bhláthanna freisin agus go ndéanann siadsan a gcuid don phailniú chomh maith? Go deimhin, is ann do bhláth in Éirinn ar a dtugtar Magairlín beag an Fhéileacáin agus is iad na leamhain a eitlíonn istoíche a dhéanann é a phailniú. Anois, cad chuige nach dtugtar Magairlín beag an Leamhain air mar sin de?



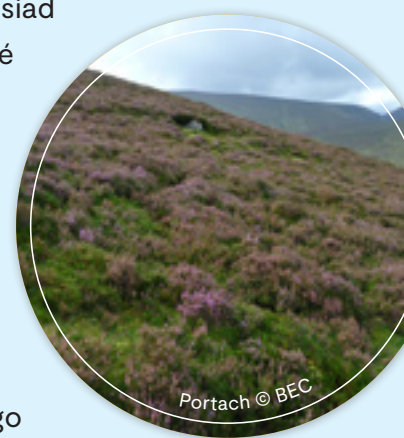
Féach Rannán na dTionscadal ar leathanach 20 chun teacht ar smaointe eile ar bhealaí inar féidir le do rang cabhrú chun na beacha a shábháil!



Barr buí fireann © Ronnie O'Reilly

## CÉARD A BHÍONN DE DHÍTH AR PHAILNEOIRÍ LE MAIREACTÁIL

Maireann beacha meala i gcoirceoga agus tugann beachadóirí cúram dóibh. Is tábhachtach cúram seo na mbeachadóirí, rud a chinntíonn go bhfuil na beacha meala sásta agus go mbíonn go leor le hithe acu, go háirithe i rith an gheimhridh. Is fearr leis na bumbóga agus na beacha aonair aire a thabhairt dóibh féin. Ní mhaireann siad i gcoirceoga, ach i gcuasnóga nó i bpluaisneoga a dhéanann siad féin. Déanann bumbóga a gcuasnóga ar an talamh i bhfolach san fhéar fada. Déanann na beacha aonair a bpluaisneoga i bpoill bheaga a dhéanann siad san ithir nó in adhmaid. Tá sé thar a bheith tábhachtach go gcabhraíonn muid leis na beacha trí ghnáthoga a sholáthar dóibh inar féidir leo maireachtáil. Is áiteanna iad sin inar féidir leo cur fúthu go sábháilte agus ina mbeidh go leor bia (bláthanna) lena gclanna a bheathú. Gairdíní, bánta, dumhcha (coinnigh súil amach ar do chéad chuairt eile ar an trá), portaigh, coillte, páirceanna poiblí agus fáлта – tá siad go léir tábhachtach. Bíonn áiteanna maithe sna gnáthoga éagsúla sin do na beacha le cuasnóg a dhéanamh, agus bíonn rogha bia blasta iontu chomh maith – éiríonn na beacha dubh dóite má bhíonn orthu an rud céanna a ithe gach aon lá chomh maith!



Portach © BEC



## ATHRUITHE INÁR D'TIMPEALLACHT

Ní thaitníonn aon athrú leis na beacha ná na feithidí. Is breá leo an rud rialta agus tá sé an-tábhachtach dóibh go dtagann agus go n-imíonn na séasúir (fómhar, geimhreadh, earrach, samhradh) nuair is cóir agus go bhfanann an aeráid (an aimsir) mar an gcéanna. Dá dtosódh an timpeallacht ag athrú, d'fhéadfadh sé sin deacrachtaí móra a chruthú dár gcairde, na feithidí. Má thagann an aimsir the róluath sa bhliain, dúisíonn na beacha as an ngeimhriú róluath, ach ní bhíonn na bláthanna amuigh dóibh agus tagann ocras orthu mar ní bhíonn aon bhia ann dóibh. Bíonn deacrachtaí ag beacha agus ag feithidí maireachtáil san aimsir dhian freisin, amhail stoirmeacha agus tuilte, nó i sneachta nó sioc nuair is ceart aimsir bhreá a bheith ann.

## CÉARD IS FÉIDIR LEAT A DHÉANAMH SA GHAIRDÍN SCOILE CHUN CABHRÚ LEO?

Is cuma más gairdín mór nó beag atá ann – is féidir leis a bheith ina áit chónaithe do bheacha nó díreach áit inar féidir leo teacht chun rud beag a ithe. Fiú mura bhfuil agat ach bosca fuinneoige, is féidir leat bláthanna a thaitníonn leis na beacha a fhás ann. Inis do do thuismitheoirí faoi thábhacht na bpailneoirí agus céard is féidir a dhéanamh le cabhrú leo. D'fhéadfá Comhaireamh Amaithe Bláthanna-Feithidí a dhéanamh freisin. Faoin gcomhaireamh sin, coinníonn tú súil ar phaiste bláthanna ar feadh 10 nóiméad agus comhaireann tú an líon feithidí a fheiceann tú ann. Is féidir na torthaí a thaifeadh ar [pollinators.ie](http://pollinators.ie) chun cabhrú linn cuntas a choinneáil ar a bhfuil ag tarlú. Má leanann líon na bhfeithidí ag titim, beidh a fhios againn go bhfuil siad i sáinn. Má dhéanann a lán daoine agaibh bhur scoileanna agus bhur ngairdíní lách do na beacha, tá súil againn go dtiocfaidh ardú ar a líon arís. Tá acmhainní le fáil ar [SuperValu.ie](http://SuperValu.ie) chuige sin.

Bailigh na cártaí 'Sábháil na Beacha' chun cabhrú leat na cineálacha éagsúla beach in Éirinn a shainaitint.

## FÉACH NA NAISC SEO LE HAGHAIDH TUILLEADH EOLAIS:

[www.supervalu.ie](http://www.supervalu.ie)

[www.greenschoolsireland.org](http://www.greenschoolsireland.org)

[www.pollinators.ie](http://www.pollinators.ie)

**SuperValu**

# CÉARD A DHÉANFAIDH AN PLEAN UILE-ÉIREANN UM PAILNEOIRÍ CHUN CABHRÚ?

Plean gnímh atá sa Phlean Uile-Éireann um Pailneoirí. Shocraigh grúpa daoine fásta go mbeidh cabhair ag teastáil ó na beacha agus, mar sin, shuigh siad síos le chéile agus scríobh siad liosta ollmhór de rud is féidir a dhéanamh. Gheall a lán daoine éagsúla go gcabhródís leis an bhfeachtas. Tá sé seo á dhéanamh againn toisc go dtuigimid an tábhacht a bhaineann leis na beacha, agus nilimid ag iarraidh go mbeidh deireadh leo in Éirinn. Tá bláthanna agus áiteanna slána ag teastáil ó na beacha ar fud na hÉireann, seachas faoin tuath amháin. Tá SuperValu ag obair as lámha a chéile leis an bPlean Uile-Éireann um Pailneoirí, mar is féidir linn na beacha a shábháil le chéile ach aire a thabhairt do d'áit dúchais féin!



Bíonn na gruaimhíní go hálainn agus bíonn bia iontu do phailneoirí mura lomaimid rómhínic iad

Seo cuid de na rudaí atá ar siúl:

- Ní lomfaidh na Comhairlí an féar cois bóthair chomh minic sin le ligean do na bláthanna fás i measc an fhéir fhada. Bíonn cuma dheas néata ar fhéar nuabhainte, ach ní bhíonn aon bhia ann do na beacha – tá a fhios againn go mbíonn bláthanna ag teastáil uathu.
- Cuirfear bláthanna a thaitníonn go mór leis na beacha i bpáirceanna poiblí. Ar an gcaoi sin, beidh pailin agus neachtar atá folláin cothaitheach acu.
- Fágfar áiteanna i bpáirceanna poiblí inar féidir le bumbóga agus le beacha aonair a gcuasnóga agus a bpluaisneoga a dhéanamh.
- Féachfaidh feirmeoirí chuige go mbeidh a lán bláthanna ar a bhfeirmeacha le go mbeidh bia ag na beacha. Féachfaidh siad gan an oiread sin de cheimiceáin a mharaíonn lotnaidí agus fiailí a úsáid, agus déanfaidh siad iarracht iad siúd nach bhfuil chomh dochrach céanna a úsáid, mar cuireann na ceimiceáin sin tinneas ar na beacha.
- Tabharfaidh eolaithe in Éirinn faoi eolas níos fearr a fháil ar na beacha, go mbeidh a fhios againn céard go díreach atá ag teastáil uathu le bheith folláin.
- Is féidir linn go léir cabhrú ach múineadh don oiread daoine agus is féidir na cineálacha éagsúla beach atá againn in Éirinn a shainiú.
- An raibh a fhios agat? Tá léarscáil le fáil ar [Pollinators.ie](http://Pollinators.ie) de na limistéir is láiche do na beacha – is iad sin na háiteanna ina bhfuil daoine ag déanamh rud éigin le cuidiú leis na beacha. Is féidir le gach duine torthaí a thaifeadh ann, tú féin san áireamh! Cabhróidh sé sin le hIonad Náisiúnta Bithéagsúlachta na hÉireann súil a choinneáil orthu agus déanamh cinnte go bhfuil gach rud i gceart.





# BLÁTHANNA A CHABHRAÍONN LE PAILNEOIRÍ

Tá na beacha an-tábhachtach ar fad, ach ná déan dearmad nach mbeadh na beacha ann ar chor ar bith murach na bláthanna. Tá go leor neachtair agus/nó pailine le fáil sna plandaí seo a leanas do chineálacha éagsúla beach. Cuireann siad bia ar fáil do chineálacha eile feithidí amhail féileacáin freisin.

Buail isteach chuig do SuperValu áitiúil chun an réimse iomlán cártaí 'Sábháil na Beacha' a fháil agus chun tuilleadh eolais a fháil ar na cineálacha éagsúla bláthanna cairdiúil don phailniú a n-úsáideann na beacha iad le maireachtáil!

Bláth	Séasúr	Bláth	Séasúr
 Astar	Fómhar	 Cluas uain	Samhradh
 Borraiste gorm	Earrach Samhradh Fómhar	 Lus liath	Samhradh
 Crann fia-úll	Earrach	 Nóinín mór	Samhradh
 Cróch	Geimhreadh	 Marós	Earrach Samhradh
 Caisearbhán	Earrach	 Lus na gréine	Samhradh
 Bú fíniúna	Earrach	 Lus an bhalla	Earrach Samhradh

Coinnigh súil amach agus féach cé mhéad de na bláthanna cairdiúla don phailniú sin atá ag fás i ngairdín na scoile!

Tá liosta níos mó de na bláthanna a thaitníonn leis na beacha le fáil ar [SuperValu.ie](http://SuperValu.ie).



# RUDAÍ IS FÉIDIR LEAT A DHÉANAMH CHUN CABHRÚ I DO SCOIL FÉIN!

Tá cabhair ó gach aon duine de dhíth. Teastaíonn uainn go ndéanfaidh tú cinnte go mbeidh do scoil féin lách leis na beacha. Rudaí is féidir leat a dhéanamh chun cabhrú i do scoil féin:

- 1** Déan gairdín bláthanna fiáine! Úsáid na cánaí bambú agus an sreangán sa phaca 'Sábháil na Beacha' atá le fáil ó SuperValu chun limistéar 5m<sup>2</sup> a leagan amach. Croith na síolta ar an talamh sin. Déan cinnte go gcuireann tú cuaille eolais sa ghairdín leis na comharthaí atá sa phaca freisin. Ba cheart go mbeadh na chéad bhláthanna fiáine le feiceáil i mí na Bealtaine.
- 2** Fág ag fás é! Is breá leis na beacha fiailí amhail na caisearbháin. Mar sin, fág ag fás iad seachas iad a lomadh. Má tá áiteanna féarmhara timpeall do scoile, iarr más féidir stráicí nó paistí beaga a fhágáil gan lomadh go dtí deireadh an tsamhraidh. Fásfaidh an féar go hard, ach beidh bláthanna amhail an caisearbhán agus an tseamair ábalta fás ann agus soláthróidh siad bia do na beacha.
- 3** Cruthaigh roinnt áiteanna atá slán sábháilte do na bumbóga agus na beacha aonair lena gcuasnóga agus a bpluaisneoga a dhéanamh:
  - A.** Más faoin tuath atá do scoil, seans go bhfuil fálta sceach thart uirthi. Is breá le bumbóga a gcuasnóga a dhéanamh san fhéar fada ag bun na bhfálta.
  - B.** Déanann an chuid is mó de na beacha aonair a bpluaisneoga beaga teolaí i mbuacha d'ithir lom. Is maith leo buacha a bhfuil a n-aghaidh ó dheas acu chun go mbeidh teas na gréine acu ar maidin. Seans go bhfuil áiteanna thart timpeall na scoile inar féidir píosa féir a scríobadh siar agus bruach d'ithir lom a chruthú.
  - C.** Gnáthóg shábháilte do bheacha agus d'fheithidí atá in óstáin. Feistigh an t-óstán ar bhalla nó ar sconsa a bhfuil a aghaidh ó dheas nó soir le go bhfaighidh an t-óstán solas na gréine ar maidin, agus thart ar 1.5m os cionn na talún. Cuir bláthanna ar maith leis na beacha iad faoin óstán chun go mbeidh bia in aice lámhe acu. Is féidir leat d'óstán féin a dhéanamh do na beacha. Féach [www.supervalu.ie](http://www.supervalu.ie) le fáil amach cén chaoi é sin a dhéanamh.





Féach  
**SuperValu.ie** chun  
teacht ar bhealaí eile  
chun na beacha a  
shábháil!



4 Má aimsíonn tú beach atá ag neadú nó i gcodladh geimhridh in áiteanna amhail an féar fada, ithir lom nó adhmaid thart ar an scoil, ná cuir isteach ná amach uirthi. Lig di le go mbeidh sí in ann a hobair thábhachtach – an pailniú – a chur i gcrích. Má tá eagla ar do chairde scoile roimh bheacha, cuir ar a suaimhneas iad nach mbíonn beacha ag iarraidh aon dochar a dhéanamh dúinn.

5 Ná bain úsáid as ceimiceáin (lotnaidicídí) le fiall nó le lotnaidí a mharú thart timpeall na scoile. Is féidir leo sin dochar a dhéanamh do na beacha agus tinneas a chur orthu.

6 Inis do do chairde agus do do theaghlach faoi thábhacht na bpailneoirí. Labhair le do mhúinteoir agus féach cad iad na tionscadail is féidir leat a dhéanamh le cuidiú lenár mbeacha agus lenár bhfeithidí.

7 Má tá do scoil ag obair ar an gclár bithéagsúlachta de chuid na Scoileanna Glasa, is féidir do ghníomh ar Léarscáil na nGnáthóg a úsáid le plandaí atá go maith do na beacha a léiriú air.

8 Suigh go deas ciúin agus coinnigh súil ar phaiste bláthanna ar feadh 10 nóiméad. Comhair an líon feithidí a fheiceann tú ann. Comhaireamh Amaithe Bláthanna-Feithidí a thugtar air sin. Tá tuilleadh sonraí le fáil ar SuperValu.ie. Má dhéanann tú gach bliain é, is féidir leat fáil amach an bhfuil do chuid gníomhartha ag cur leis an líon cuairteoirí a bhíonn ag crónán thart timpeall na scoile!

9 Glac páirt i mBailte Slachtmhara SuperValu. Tá breis is 1,000 grúpa de chuid na mBailte Slachtmhara ar fud na hÉireann, agus bíonn siad ag saothrú chun feabhas a chur ar ár bpobail. Féach [www.tidytowns.ie](http://www.tidytowns.ie) le fáil amach cén chaoi ar féidir leat féin agus do scoil páirt a ghlacadh ann.



**SuperValu**



# BÍ CRUTHAITHEACH!

Bain triail as cuid de na tionscadail sin le cabhrú le do scoil a bheith lách do na beacha. Tá go leor samplaí praiticiúla eile le fáil ar **SuperValu.ie**.



Cén fáth nach ndéanann tú iarracht bruach féir bainte a athrú ina theorainn atá lán de phlandaí atá neamhdhíobhálach do phailneoirí.



Is féidir síolta bláthanna fiáine a thaitníonn le pailneoirí a chur san fhómhar agus iad a fhás i bpotaí i rith an gheimhridh. Is féidir iad a chur leis an gcluain ansin san earrach.



Is sampla é seo de limistéar neamhúsáidte a chlaochlú go banc beach agus stáisiún beathaithe.



Fiú limistéir bheaga atá lách do phailneoirí, is mór an chabhair iad.

Is foinsí bia den scoth do phailneoirí freisin iad cuid mhór luibheanna (m.sh. marós, oragán agus tím). Smaoinigh ar cheapach luibheanna nó ar ghairdín luibheanna a dhéanamh sa scoil. Is féidir le beacha é a úsáid, ach is féidir leis na daltaí, an fhoireann, agus ceaintín na scoile na luibheanna a úsáid freisin.



Ní féidir le beacha codladh iontu leapacha ardaithe. Coinníonn siad gnóthach iad!



Déan óstán do na beacha aonair a mhaireann i bpoill. Moltar óstáin bheaga a dhéanamh in ionad óstáin feithidí an-mhór. Féach ár dtreoirleabhar ar SuperValu.ie maidir le hóstán a chruthú do bheacha. Roimh ré Ina dhiaidh



## TÁ DO CHABHAIR AG TEASTÁIL Ó BHAILTE SLACHTMHARA SUPERVALU

Tá Bailte Slachtmhara SuperValu thart le breis is 60 bliain. Bunaíodh é ar dtús chun pobail áitiúla a spreagadh chun aire a thabhairt dá mbailte agus sráidbhailte áitiúla agus iad a dhéanamh mar áiteanna áille le maireachtáil agus le cuairt a thabhairt orthu.

Gach bliain glacann beagnach 1,000 pobal Bailte Slachtmhara páirt i mBailte Slachtmhara SuperValu. Le 60 bliain anuas tá i bhfad níos mó ag baint le comórtas na mBailte Slachtmhara SuperValu ná binsí, boscaí bruscair agus leapacha bláthanna. Baineann sé le bród áite agus cárb as duit.

Is é an rud is tábhachtaí ná Cairde, teaghlach agus pobail ag teacht le chéile chun cabhair agus cosaint a thabhairt dár dtírdhreacha agus dár n-oidhreachtaí áitiúla anois agus amach anseo.

Ní bheadh obair iontach grúpaí na mBailte Slachtmhara indéanta gan na hoibríthe deonacha den scoth a chruinníonn le chéile gach seachtain chun obair a dhéanamh ar fheabhsú a bpobail.

Ach cosúil leis na Beacha, tá fadhb acu freisin agus tá do chabhair ag teastáil uathu. Teastaíonn oibríthe deonacha uathu chun cabhrú leo áit níos fearr a dhéanamh do do phobal. Is féidir leis a bheith chomh simplí le bláthanna atá neamhdhíobhálach don phailniú a chur i do ghairdín nó cabhrú le glanadh trá nó sráide

Cuimhnigh gur féidir le céimeanna simplí difríocht mhór a dhéanamh agus cabhrú linn ár mbeacha áille, ár dtailte lómhara agus luachmhara a chosaint.

I gComórtas na mBailte Slachtmhara, tá gradam speisialta do scoileanna. Chun tuilleadh eolais a fháil ar an ngradam speisialta sin agus conas is féidir le do scoil cur isteach féach [www.tidytowns.ie](http://www.tidytowns.ie)

**SuperValu**

# NÓTA DO MHÚINTEORÍ

## CUIMSÍTEAR LEIS AN BPACA PAILNEOIRÍ IOMLÁN:

- 10 dtreoirleabhar don seomra ranga
- 1 x 200g de mheascán síolta bláthanna fiáine
- 200 leabharmharc
- 1 chairt bhalla bailiúcháin
- 1 chomhartha don ghairdín
- 10 bpóstaer A2

## CONAS CUR ISTEACH AR CHUID DE SPARÁNACHT €50,000

1. Croch an póstaer 'Sábháil na Beacha' sa scoil.
2. Bailigh eagráin theoranta de cártaí don phóstaer i do SuperValu áitiúil. Faigheann tú cárta nuair a chaitheann tú €30 sa siopa. Tá sonraí iomlána an chomórtais, mar aon leis na téarmaí agus coinníollacha iomlána, le fáil ar SuperValu.ie.

## CÉN FÁTH AR CHEART DUIT A BHEITH PÁIRTEACH?

**Naisc leis an gcuraclam:** Ach páirt a ghlacadh i bhfeachtas SuperValu 'Sábháil na Beacha', cabhróidh sé le daltaí scileanna a fhorbairt trí bhreathnú agus iniúchóireacht a dhéanamh ar shaibhreas an cheantair timpeall na scoile. Cuirfidh na leanaí síolta, déanfaidh siad taifead ar an líon beach, agus rachaidh siad i mbun ceistiúcháin agus trialach le gnéithe den timpeallacht nádúrtha. Cabhróidh sé freisin le gnéithe a theagasc, amhail an fheasacht ar an gcomhshaol; maireachtáil ar bhealach inbhuanaithe; a bhfuil i gceist le saoránach gníomhach ag a bhfuil cearta agus freagrachtaí i gcomhthéacsanna áitiúla agus níos leithne; agus tomhaltas agus táirgeadh freagrach. Forbrófar na príomhscileanna seo a leanas trí pháirt a ghlacadh san fheachtas seo: a bheith folláin; a bheith cruthaitheach; cumarsáid a dhéanamh; obair as lámha a chéile le daoine eile; bainistiú faisnéise; agus smaointeoireacht. Cabhróidh Feachtas SuperValu 'Sábháil na Beacha' le daltaí foghlaim faoin bpailniú agus faoi thábhacht na bpailneoirí. Ina theannta sin, foghlaimeoidh siad ar an gcaoi ar féidir leis an gcine daonna an bhitheagsúlacht éiceolaíochta a chaomhnú go rathúil agus cur leis an táirgeadh bia ar fud an domhain; agus tuiscint a fháil ar na tairbhí go léir a bhaineann daoine as an éiceachóras.

Cuirfidh siad eolas freisin ar na cineálacha éagsúla beach agus plandaí leis na cártaí bailiúcháin atá le fáil in SuperValu.



**Éicea-Scoileanna / Brat Glas:** Dá mbeadh an scoil páirteach san fheachtas, d'fhéadfadh sé cur go mór le hiarratas na scoile ar a bheith páirteach i gclár na n-éiceascoileanna nó leis an seans brat glas a bhuachan.

**Cosán siúlóide sláintiúil:** Ba dhéise an áit í an scoil do gach aon duine ach níos mó bláthanna do phailneoirí a chur ar fáil. D'fhéadfá cosán siúlóide pailneoirí/dúlra a chruthú a théann trí na gníomhartha go léir atá déanta ar thailte na scoile chun cur leis an bpailniú. Cruthaigh léarscáil, agus déan an cosán a thomhas le go mbeidh a fhios ag gach duine cén fad siúil atá déanta acu.

**Taighde a spreagadh:** Ach páirt a ghlacadh san fheachtas 'Sábháil na Beacha', d'fhéadfaí tús a chur le réimsí nua taighde do na daltaí amhail sainaitheint feithidí agus plandaí, agus monatóireacht orthu. D'fhéadfadh na daltaí nó baill foirne Comhairimh Amaithe Bláthanna- Feithidí a dhéanamh agus na torthaí a uaslódáil don Ionad Náisiúnta le Sonraí Bithéagsúlachta. Is scéim eolaíochta do shaoránaigh atá ann, agus coinníonn oibrithe deonacha súil ar phaiste bláthanna ar feadh 10 nóiméad agus comhaireann siad an líon feithidí a fheiceann siad ann. D'fhéadfá monatóireacht a dhéanamh ar fhorbairt an limistéir bláthanna fiáine 5m2 agat de réir mar a fhasann na síolta. An rud ab úsáidí le déanamh ná an líon bláthanna fiáine atá le feiceáil a chomhaireamh (díreach na bláthanna daite a thaitníonn le pailneoirí). D'fhéadfá grianghraif a ghlacadh agus iarracht a dhéanamh gach speiceas de bhláthanna fiáine a shainaitheint. D'fhéadfaí sonraí ón bpaiste sin nó sonraí a bhailítear le comhaireamh amaithe a choinneáil agus cur leo gach aon bhliain. Le himeacht ama, d'fhéadfadh na daltaí sinsearachta cairteacha simplí a chruthú leis na sonraí sin le léiriú go bhfuil an scoil ag éirí níos láiche do phailneoirí.



# CEISTEANNA COITIANTA

## **C: An mbeidh costas mór ar na gníomhartha chun cabhrú leis na beacha?**

Ní bheidh! Déanta na fírinne, sábhálfar am agus airgead mar thoradh ar go leor de na gníomhartha. Tá na huirlisí go léir a bheidh ag teastáil chun gairdín bláthanna fiáine a chruthú curtha ar fáil ag SuperValu sa phaca pailneoirí cheana féin.

## **C: An mbeidh daoine ag gearán nach bhfuil cuma dheas néata ar thailte na scoile?**

B'fhéidir go mbeidh, ach bíonn níos lú pailneoirí in áiteanna slachtmhara. Ní mór dúinn éirí as an dúlra a ghlanadh amach as ár saol. Tá sé tábhachtach go dtiocfaidh athrú ar an gcaoi a mbímid ag smaoineamh ar an tírdhreach, agus is áit iontach í an scoil le tosú! Úsáid comharthaíocht le míniú céard atá ar siúl agat – go bhfuil tú ag cabhrú le pailneoirí seachas a bheith leisiciúil trí ligean don fhéar fás níos mó agus ligean do na bláthanna teacht ar na caisearbháin san earrach.

## **C: An bhfuil sé contúirteach beacha fiáine a spreagadh le teacht ar thailte na scoile?**

Níl, mar níl beacha fiáine ionsaitheacha. Bíonn siad iomlán dírithe ar theacht ar neachtar agus ar phailin, agus ní spéis leo daoine ar chor ar bith. Má ligeann tú dóibh, ní bheidh a fhios agat go bhfuil siad ann, fiú. Dá mbeadh boscaí neadaireachta do bheacha á gcur suas agat, ba chiallmhar an rud é iad sin a choinneáil amach ó na háiteanna is mó a mbíonn daoine iontu le nach gcuirfí isteach ar na beacha.

## **C: Céard faoi fhrithghníomhuithe ailléirgeacha?**

Is ceist thromchúiseach í seo. Ní ionsóidh beacha fiáine daoine d'aon turas. Mar sin féin, d'fhéadfadh sé tarlú go gcuirfí ga i nduine ó am go chéile. Ní tharlóidh a leithéid ach amháin má bhuaileann beach thú trí thimpiste agus í ag eitilt nó má chuireann tú do lámh trí thimpiste ar bheach atá ina codladh. Ní ga d'fhorhmór mór na ndaoine a bheith buartha faoi gha. Beidh sé pianmhar ar feadh cúpla nóiméad, faoi mar a bheadh dó neantóige. Mar sin féin, bíonn ailléirge ar líon beag daoine le beacha. Is fadhb mhór atá ann má chuirtear ga sna daoine sin, agus is gá cóir leighis a chur orthu ar an bpointe boise. Beidh a fhios acu féin céard is ceart a dhéanamh, agus ba cheart go mbeadh eolas ar an ailléirge tugtha don scoil acu. Daoine a bhfuil ailléirge orthu le ga beiche, beidh faitíos níos mó orthu roimh bheacha ná an chuid eile againn, agus is gá dúinn é sin a thuiscint.

## **An bhfuil Paca Pailneoirí SuperValu neamhdhíobhálach don timpeallacht?**

Bhí muid an-chúramach agus na rudaí sa phaca á roghnú againn go bhfuarthas iad ó fhoinsí freagracha, go bhfuil lorg carbóin laghdaithe acu, agus gur féidir iad a athchúrsáil ina n-íomláine. Ina theannta sin, is féidir na cártaí bailitheora a úsáid i ngníomhaíochtaí eile sa seomra ranga. Tá bealaí eile chun na cártaí a úsáid le fáil ar [supervalu.ie](http://supervalu.ie).

## **C: Ar cheart dúinn machnamh a dhéanamh ar choirceog a chur sa scoil s'againne?**

Obair chrua atá ann coirceog shláintiúil de bheacha meala a choinneáil. Is gá aire maith a thabhairt dóibh, agus bíonn trealamh speisialta ag teastáil chuige sin. Beidh taithí le beacha a láimhseáil ag teastáil chomh maith céanna. Má tá tú cinnte gur mhaith leat é sin a dhéanamh, ba cheart é a dhéanamh i gcomhar le beachaire áitiúil atá sásta aire a thabhairt don coirceog. Níor mhór áit mhaith a aimsiú don choirceog, mar is ionsaithí iad beacha meala ná beacha fiáine, go háirithe má chuirtear isteach orthu agus iad sa choirceog.

Déan teagmháil le [savethebees@supervalu.ie](mailto:savethebees@supervalu.ie) má bhíonn ceisteanna eile agat.



**SuperValu**

**SuperValu**  
**SÁBHÁIL  
NA  
BEACHA**



**SuperValu**

