



ceumannan 5

ceumannan 5

Aonad 2
Làithean na h-òige, làithean na slàinte
Earrannan Èisteachd

Aonad 2 Làithean na h-òige, làithean na slàinte

Earrann 1

an cois 2. Èist

Bu chòir dhut eacarsaich gu leòr fhaighinn

- Bu chòir dhut eacarsaich gu leòr fhaighinn.
- Bu chòir dhut uisge gu leòr òl – suas ri dà liotar san latha.
- Cha bu chòir dhut a bhith ro chaol no ro reamhar.
- Bu chòir dhut còig pìosan de mheasan is de ghlasraich ithe gach latha.
- Cha bu chòir dhut cus siùcair a ghabhail.
- Bu chòir dhut a bhith toilichte annad fhèin; tha sin fìor chudromach dha do shlàinte, saoilidh mi.
- Cha bu chòir dhut smocadh.
- Cha bu chòir dhut biadh giullaichte a ghabhail ach fìor chorra uair.
- Bu chòir dhut cadal gu leòr fhaighinn. Tha cadal math cudromach airson d' inntinn a chumail slàn.
- 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.

Earrann 2

an cois 4. Èist

Bu chòir dhomh barrachd eacarsaich a dhèanamh

- Is mise Gustavo Herrera. '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, rothaireachd agus coiseachd. Bidh mi a' coiseachd a h-uile latha.
- 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.
- 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 daidheat 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.
- 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 fhaighinn. Tha mi cho sgìth! Tha mi ag iarraidh a bhith a' faireachdainn nas fheàrr.

- e. Is mise Ragnall 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, briosaidean 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!

Earrann 3 an cois 5. Èist Ma dh'itheas tu cus

- a Ma dh'itheas tu cus, bidh thu tinn!
- b Cuin a dh'fhosglas na dorsan airson a' chèilidh?
- c Ciamar a chanas mi sin anns a' Ghàidhlig?
- d Nuair a reiceas iad an taigh, bidh airgead gu leòr aca.
- e Carson a bhios tu ag òl Còc? Tha e cho dona dhut.
- f Cò leughas an sgeulachd dhan chlas?
- g Fàsaidh tu leisg ma shuidheas tu cus.

Earrann 4 an cois 11. Èist Slàinte-inntinn

Chan eil e furasta idir a bhith nad dheugaire an-diugh. Tha uallach oirnn mu iomadach rud — deuchainnean, caraidean, teaghlach, obair, dàimhean, burraidheachd, coltas, airgead. Tha an liosta a' cumail oirre! Tha rannsachadh air sealltainn gu bheil an àireamh de dheugairean a tha a' fulang tinneas-inntinn nas àirde na bha e riamh roimhe. Tha e coltach gu bheil aon deugair a-mach à ceathrar a' fulang le trioblaidean mar trom-inntinn, OCD, anorexia, iomagain agus fèin-mhilleadh. Ach dè as coireach gu bheil cuid againn a' faireachdainn cho ìseal? An e an sgoil as coireach? An e ar pàrantan as coireach? Na meadhanan sòisealta?

Thathar a' creidsinn gum faod Mothachas no Mindfulness cuideachadh le trom-inntinn agus iomagain. Thòisich mise ga dhèanamh an-uiridh agus tha e gam chuideachadh gu mòr. Chan eil mi a-nis a' faireachdainn cho draghail mu rudan agus tha mi nas toilichte.

Tha Mothachas furasta ri dhèanamh. Tha app Mothachais air an fhòn-làimh agam agus bidh mi ag èisteachd ris air a' bhus, anns an sgoil no anns an leabaidh.

Ma tha beatha gad shàrachadh, feuch Mothachas. Siuthad! Cuiridh mi geall gun dèan e feum dhut.

Earrann 5a an cois 12. Èist Feuch fhèin Mothachas

- Suidh gu co-fhurtail, air do shocair.
- Druim reusanta dìreach.
- Làmhnan aig fois. Sùilean fosgailte.
- Bidh mothachail air do chuideam air an t-sèithear.

Do chorp agus do chasan a' faireachdainn trom agus aig fois.

Thoir anail a-steach — a-steach tro do shròn, a-mach tro do bheul — gu slaodach, socair, domhainn.

Agus leig d' anail a-mach, gu slaodach, gu socair.

Dùin do shùilean, gu socair, slaodach.

Tha do ghuailnean, do chasan, do stamag aig fois.

Bi mothachail air d' anail — ag èirigh agus a' tuiteam — a' tighinn a-steach agus a' dol a-mach gu nàdarra agus gu socair.

Bidh mothachail air fuaimean sam bith timcheall ort agus thoir d' aire air ais gu d' anail a-rithist — d' anail ag èirigh agus a' tuiteam

Chan eil càil eile agad ri dhèanamh

Ma thig smuaintean gu d' inntinn, tha seo ceart gu leòr. Leig leotha.

Leig leotha tighinn agus falbh, agus cuir fòcas air d' anail a-rithist — Ag èirigh is a' tuiteam, ag èirigh is a' tuiteam.

Nuair a tha thu a' faireachdainn gu bheil thu deiseil, fosgail do shùilean.

Earrann 5b

an cois 12. Èist

Feuch fhèin Mothachas (English version)

Sitting comfortably, relaxed

Your back reasonably straight.

Your hands resting on your lap.

Feel the weight of your body where it rests on the chair, where your feet rest on the floor.

Your body and your legs feeling heavy and at rest.

Just take a big deep breath, in through the nose, out through the mouth.

As you breathe in, notice how the body expands

As you breathe out, notice the body soften

And gently close your eyes.

Your shoulders, your legs, your stomach, relaxed.

Move your awareness to your breath

Breathing slowly, gently, in through the nose, out through the mouth

Notice the sensation of the breath rising and falling, rising and falling, as it moves in and out of your body.

Notice any sounds that may be around you and bring your attention back to the breath.

You don't have anything to do.

Thoughts may come into your mind. That's ok. Just let them come and go and return your focus to your breath once again — rising and falling.

When you feel ready, open your eyes.

Earrann 6

an cois 15. Èist

Tha mi air...

Tha mi air fònadh gu m' antaidh, tha air m' obair-dachaigh a dhèanamh, litir a sgrìobhadh, biadh a cheannach, na h-uinneagan a ghlanadh, an rùm agam a sgioblachadh, an dinnear a dhèanamh agus mi a-nise air suidhe sìos. Abair gu bheil latha trang air a bhith agam!

Earrann 7

an cois 26.Èist

Cis an t-Siùcair

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 de dhaoine a tha a' giùlan cus cuideim agus air a bheil tinneas an t-siùcair a dhà a' sìor dhol am meud. Tha seo na thrioblaid mhòr dhan t-Seirbheis 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 Còc agus Irn 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 liotar. 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.

- Neach-naidheachd: Ach tha cuid de dheoch a tha làn siùcair gu bhith saor bhon a' chis, 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.

Earrann 8 **an cois 28.Èist** *Mar as teotha 's ann as fheàrr!*

- Micheal: An toigh leat fhèin a bhith a' còcaireachd, Sandra?
- Sandra: Cha toigh l'. Bidh mo mhàthair a' dèanamh a h-uile sìon anns an taigh againne. Dè mu do dheidhinn-sa a Mhìcheil? Am bi thu fhèin ri còcaireachd idir?
- Micheal: Bithidh! Bidh mi a' còcaireachd cha mhòr a h-uile h-oidhche.
- Sandra: Am bi gu dearbha? Dè thug ort tòiseachadh air còcaireachd ma-thà?
- Micheal: Diofar rudan – mo bhrù an toiseach, saoilidh mi! Tha mi gu math dèidheil air mo bhiadh. Bidh mi a' fuireach còmhla ri m' athair. Chan eil ann ach an dithis againn agus tha esan riamh air a bhith math air còcaireachd. Co-dhiù, aon oidhche bha m' athair ag obair anmoch agus bhithinn air fònadh a dh'iarraidh piotsa no rudeigin eile ach cha robh sgillinn ruadh agam. Mar sin, cha robh càil eile ann air a shon ach aparann a chur orm, reasabaidh a lorg agus biadh a dhèanamh.
- Sandra: Agus dè rinn thu?
- Micheal: Rinn mi macaroni is càise.
- Sandra: Ciamar a bha e?
- Micheal: Neònach gu leòr, cha robh e dona! Ach abair gun do dh'fhàg mi bùrach anns a' chidsin. Dè a' chiad rud a rinn thu fhèin?
- Sandra: Tha mi a' smaoinichadh gur e brot a bh' ann (mas math mo chuimhne) lochd! Bha e grod! Chuir mi siùcar ann an àite salann!
- Micheal: Obh obh! Cha bhiodh sin math.
- Sandra: A bheil còcaireachd a' còrdadh riut a-nis?
- Micheal: Tha, gu dearbh. Bidh mi ga fhaighinn cho tlachdmhor. Ma bhios uallach orm mu obair no colaiste, chan eil càil nas fheàrr na beagan ùine a chur seachad anns a' chidsin agus bidh mi a' faireachdainn nas fheàrr.
- Sandra: Tha sin inntinneach. An canadh tu gu bheil thu math air?
- Micheal: Cha chanainn gu bheil mi dona. Chan eil còcaireachd cho doirbh 's a bha mi an dùil.

- Sandra: Dè am biadh as toigh leat a bhith a’ dèanamh, mar as trice?
- Mìcheal: Coiridh. Is toigh leam coiridh teth – mar as teotha ‘s ann as fheàrr chanainn. Tha mi cuideachd measail air biadh Eadailteach. Mar as trice tha biadh Eadailteach furasta agus luath, mar sin tha e math ma tha thu ann an cabhag. Dè am biadh as toigh leatsa?
- Sandra: ‘S toigh leam tòrr diofar rudan. ‘S fheàrr leam biadh traidiseanta agus tha mi gu math measail air iasg.
- Mìcheal: Dè cho tric ‘s a bhios tu a’ dèanamh dinnear dhut fhèin?
- Sandra: Glè ainneamh! ‘S urrainn dhomh rudan reòite mar phiotsathan a chur dhan àmhainn ach sin e! Cha b’ urrainn dhomh dinnear cheart a dhèanamh.
- Mìcheal: B’ urrainn! Mas urrainn dhut reasabaidh a leughadh, ‘s urrainn dhut còcaireachd! Bu chòir dhut fheuchainn uaireigin!
- Sandra: Hmm... ‘S dòcha gum bu chòir.
- Mìcheal: Siuthad! Tha mise air tòrr ionnsachadh mu chòcaireachd ann an ùine glè ghoirid. Mar as trice a nì thu rud, ‘s ann as fhasa a bhitheas e.

Earrann 9 an cois 29. Èist Seantansan

- a Mar as tringe a bhios tu, ‘s ann as luaithe a thèid an tìde seachad.
- b Mar as àirde an togalach, ‘s ann as cunnartaiche a tha e anns an stoirm.
- c Mar as teotha an t-sìde, ‘s ann as toilichte a tha mi.
- d Mar as òige a tha thu, ‘s ann as sùbailte a bhios thu.
- e Mar as ainmeile a tha thu, ‘s ann as lugha saorsa a th’ agad.

Earrann 10 an cois 42. Èist Deasbad air an rèidio

Tha sibh ag èisteachd ri “Dè do bheachd” còmhla riumsa Tòmas Mac an Tàileir.

An-diugh tha sinn air a bhith a’ bruidhinn mu bheubadh agus toitean eileagtronaigeach. Bha deasbad gu math beòthail againn anns an stiùdio anns an uair a thìde a chaidh seachad agus agus tha tòrr agaibh air fònadh agus air teacsadh le beachdan gu math làidir air a’ chuspair. Tha am prògram gu bhith deiseil ann am mionaid no dhà ach tha teacsaichean a’ tighinn a-steach fhathast.

Seo cuid dhiubh dìreach mus falbh sinn gu na naidheachdan:

Tha Seòna ann an Glaschu air teacsadh agus tha i ag ràdh: “Cha dèidhinn-sa faisg air tombaca no toit eileagtronaigeach. Tha an dà chuid cunnartach.” Mòran taing, a Sheòna.

Thuirt Sìleas ann am Muile, “Aig a cheann thall, tha rud sam bith nas fheàrr dhut na smocadh. Sin mo bheachd-sa co-dhiù.” Tapadh leat a Shìleas.

A rèir Anna ann am Peairt, “Tha fios aig a h-uile duine gu bheil smocadh dona dhut. Chan eil fiosrachadh gu leòr ann mu bheubadh. Chan eil mi fhìn cho buileach cinnteach a bheil e math



no dona.”

Tha Lionsaidh ann an Uibhist a Tuath ag ràdh, “Ma tha thu airson sgur a smocadh, tha bheubadh na dhòigh mhath air seo a dhèanamh, saoilidh mi. Cha bhi mi fhìn a’ bheubadh ach chan eil mi na aghaidh.” Tapadh leat a Lionsaidh.

Tha Alasdair Pòl ann an Inbhir Ùige ag ràdh, “Tha smocadh agus bheubadh salach agus grod! Cùm air falbh bhon dà rud!” Tapadh leat, Alasdair Pòl.

Tha Marc à Leòdhas eadar dà bharail. Tha esan ag ràdh, “Tha mi le cas a’ falbh agus cas a’ tighinn. ‘S e rud math a th’ ann an toitean eileagtronaigeach ma tha iad a’ gearradh sìos air an àireimh de dhaoine a tha a’ smocadh. Ach aig a’ cheart àm tha cunnartan an lùib bheubadh cuideachd.” Tapadh leat airson do bheachd, a Mharc.

Tha Raibeart anns a’ Ghearastan air teacsadh a ràdh, “Tha cosgais uabhasach ann dha na seirbheisean slàinte air sgàth smocadh. Feumar rudeigin a dhèanamh airson seo a leasachadh. Cuideachd, tha bheubadh fada nas saoire na smocadh – sin aon rud cinnteach! Chanainn gur e bheubadh an dòigh air adhart.” Tapadh leat, a Raibeart.

Agus tha cuideigin eile air fònadh a-steach. Tha Seòras à Dùn Èideann air an loidhne an-dràsta. Hallò, a Sheòrais. Am bi thu fhèin a’ bheubadh?

Seòras: Gu dearbha fhèin cha bhi! Cha dèidhinn-sa faisg air toit eileagtronaigeach. Bhiodh tu às do chiall bheubadh fheuchainn. Tha smocadh agus bheubadh dona dhut. Bu chòir sin a bhith follaiseach do dhuine sam bith! ‘S beag orm smocadh agus bheubadh!

Tòmas: Tapadh leatsa, a Sheòrais. Tha e gu math soilleir dè an taobh den deasbad air a bheil thu!

Uill a chàirdean, tha an ùine air ruith oirnn. Tapadh leibh airson teacsadh agus fònadh. A-màireach bidh sinn a’ bruidhinn mu dheidhinn beatha an dèidh bàs — a bheil sibh a’ creidsinn gu bheil leithid an rud ann? Dèanaibh cinnteach gun èist sibh a-màireach!

Sin e bhuam-sa, Tòmas Mac an Tàileir, air “Dè do bheachd”. Agus a-nise seo na naidheachdan aig deich uairean còmhla ri Màiri Anna Nic na Ceàrdaich.

Earrann bhidio 2 an cois Ceum a Bharrachd 2. Coimhead

Bulimia: Sgeulachd Sheòrais

Feasgar math, a chàirdean agus fàilt’ oirbh chun a’ phrògram. An-diugh tha balach òg còmhla rium anns an stiùidio agus tha e a’ dol a dh’innse beagan mun t-strì a tha air a bhith aige le Bulimia – tinneas nach eil idir cho cumanta am measg bhalach. An seo tha e a’ dol a bhruidhinn beagan mun a’ bhuidhe a thug sin air a bheatha agus mar a tha e air faighinn seachad air. Fàilt’ ort, a Sheòrais, agus tapadh leat airson tighinn a bhruidhinn rium an-diugh.

Tapadh leibh, a Raonaid. Tha e math a bhith an seo.

Ciamar a tha thu, a Sheòrais?

Chan eil dona, a Raonaid. Nas fheàrr na bha mi co-dhiù.

Tha mi toilichte sin a chluinntinn oir chan eil thu air a bhith gu math idir. Tha thu air a bhith a' fulang le Bulimia airson dà bhliadhna a-nis, nach eil?

Tha sin ceart.

An inns thu dhuinn ma-thà, dè tha ann am Bulimia?

'S e tinneas-inntinn a th' ann am Bulimia. Ma tha Bulimia ort bidh thu a' smaoinichadh gu bheil thu reamhar. Bidh thu ag ithe tòrr agus an uair sin a' cur a-mach.

Cuin, a thòisich an tinneas ort agus an robh adhbhar sam bith air a shon?

Bha mi sia-deug nuair a thòisich gnothaichean a' dol ceàrr. Bha mo phàrantan air dealachadh agus ghluais mi fhìn agus m' athair air falbh. B' fheudar dhomh na caraidean agam fhàgail agus a dhol gu sgoil ùr agus bha sin doirbh dhomh. Bha na deuchainnean agam a' tighinn faisg agus bha mi a' faireachdainn gu math iomagaineach mun a h-uile rud. Bha mo bheatha cho riaslach ach cha b' urrainn dhomh bruidhinn ri duine. Bha a h-uile rud gam shàrachadh agus bha mi a' faireachdainn nach robh smachd agam air dad. B' ann an uair sin a thòisich mi a' gabhail smachd air na bha mi ag ithe.

Agus dè rinn thu?

Bha mi riamh measail air mo bhiadh agus bha mi a' smaoinichadh gun robh mi reamhar. Ach, air sgàth an strèan a bha air a bhith orm, thòisich mi a' call cuideam. Bha daoine ag ràdh gun robh mi a' coimhead cho math agus bha mi air mo dhòigh, mar sin bha mi ag iarraidh am barrachd a chall. Nuair a bha mi a' faireachdainn ìseal, bhithinn ag ithe tòrr ach bha eagal mòr orm gun robh mi a' dol a chur cuideam orm agus bhithinn an uair sin a' cur a-mach. Às deidh làimhe bhithinn a' faireachdainn na b' fheàrr oir cha robh mi air cuideam a chur orm.

Agus dè cho tric 's a bhiodh tu a' cur a-mach?

An toiseach 's dòcha dà uair san t-seachdain. Bha mi a' faireachdainn math. Bha smachd agam air rudeigin agus bha mi a' smaoinichadh gun robh mi a' coimhead math cuideachd.

Agus an uair sin?

Uill, an uair sin, mar bu trice a bha mi ga dhèanamh, b' ann bu mhotha a bha mi ag iarraidh a dhèanamh. Ged a bha mi air tòrr cuideam a chall, bha mi fhathast a' smaoinichadh gun robh mi ro mhòr. Às dèidh beagan mhìosan bha mi a' cur a-mach a h-uile rud a bha mi ag ithe. Bha mi ag innse bhreugan dha mo phàrantan agus mo charaidean fad na h-ùine agus bha mi a' faireachdainn cho ciontach. Bha Bulimia air grèim fhaighinn orm agus cha b' urrainn dhomh sguir. Cha b' urrainn dhomh smachd a chumail air idir.

Bidh sinn tric a' cluinntinn mu na cunnartan a tha an lùib a bhith ag ithe cus agus a bhith ro throm. Ach, tha e a cheart cho cunnartach gun a bhith ag ithe gu leòr agus a bhith ro chaol, nach eil?

Tha gu deimhinne. Cha robh mise ag ithe gu leòr agus bha mi air fàs fada ro chaol. Gun fhiosta dhomh bha mi a' dèanamh cron orm fhìn. Bha mo cheann agus mo stamag goirt a h-uile latha. Bha mi cianail sgìth, cha b' urrainn dhomh smaoinichadh gu ceart anns an sgoil agus bha mi a' faireachdainn cho ìseal. Mura robh siud gu leòr, thòisich mi an uair sin gam phutadh fhèin a' dèanamh tòrr eacarsaich cuideachd. Bha mi a' fàs uabhasach tinn agus lag ach cha b' urrainn dhomh stad.

Agus dè thachair an uair sin? Oir tha thu air stad. Tha thu nas fheàrr a-nis. Dè thachair a dh'atharraich rudan?

Chaidh mi ann an laigse nuair a bha mi a' cluich iomain aon latha. Aig an àm sin bha mi a' cluich tòrr iomain agus ball-coise agus a' dol dhan gym a h-uile latha cuideachd. Leis nach robh mi ag ithe no ag òl gu leòr agus a' dèanamh tòrr eacarsaich, cha b' urrainn dha mo bhodhaig cumail a' dol. Dh'fhòn cuideigin a dh'iarraidh ambaileans agus chuir mi seachad mìos anns an ospadal.

An robh an t-eagal ort?

Bha, ach bha mi toilichte cuideachd.

Carson a bha thu toilichte?

Airson b' fheudar dhomh mu dheireadh thall an fhìrinn innse. Dh'inns mi dha na dotairean agus dha mo phàrantan mu na bha mi air a bhith a' dèanamh. 'S e faochadh a bh' ann. Bha mi ag iarraidh cuideachadh agus fhuair mi e. Bha na dotairean agus na nursaichean cho laghach rium. Mura b' e an taic a fhuair mi bhuapasan, cò aige tha bràth dè bhiodh air tachairt rium. Chan eil mi ag iarraidh smaoineachadh mu dheidhinn! Bha mi uabhasach fortanach nach robh gnothaichean na bu mhiosa. Tha mi fortanach gu bheil mi beò fhathast! Às deidh mìos anns an ospadal agus tòrr bruidhinn, beag air bheag thòisich mi a' faireachdainn na bu làidire.

Agus an deach thu air ais dhan sgoil an uair sin?

Chaidh agus bha an t-eagal orm mu dheidhinn sin an toiseach ach bha mo charaidean agus na tidsearan cho taiceil agus tuigseach. Cha robh e idir cho doirbh 'sa bha mi 'n dùil.

An canadh tu gu bheil thu air faighinn seachad air Bulimia a-nis?

Cha chanainn sin buileach. 'S dòcha gum bi Bulimia orm gu sìorraidh, ach tha smachd agam air an-dràsta. Tha mi air tighinn air adhart gu mòr an taca ris mar a bha mi. Bidh mi fhathast uaireannan a' faireachdainn ìseal agus iomgaineach mu rudan nam bheatha agus 's ann aig na h-amannan sin a dh' fheumas mi a bhith faiceallach a thaobh mo shlàinte airson gus nach fhàs am Bulimia nas miosa.

Agus dè nì thu airson d' inntinn agus do bhodhaig a chumail fallain ma tha?

An rud as motha, tha mi a' creidsinn, a chumas m' inntinn fallain 's e bruidhinn. Bidh mi a-nise a' bruidhinn ri mo phàrantan agus ri mo charaidean mu dheidhinn ciamar a tha mi a' faireachdainn. Bidh mi cuideachd a' bruidhinn ri buidheann taic do dhaoine a tha fulang Anorexia agus Bulimia. Mar as trice a bhruidhinneas mi mu na rudan a tha a' cur uallach orm, 's ann as fhasa a tha e dèiligeadh riutha. Tha rudan eile gam chuideachadh cuideachd. Bidh mi a' faighinn cadal agus eacarsaich gu leòr agus a' dèanamh cinnteach gu bheil mi ag ithe biadh fallain.

Dè chanadh tu ri deugairean eile a tha anns an aon suidheachadh riut fhèin, a Sheòrais?

Inns do chuideigin ciamar tha thu a' faireachdainn. Chan eil e furasta ach tha cuideachadh ri fhaighinn. Ma tha e doirbh bruidhinn ri caraid no pàrant, mholainn bruidhinn ri buidheann-taic air-loidhne no air fòn. Na biodh eagal ort. Bi làidir! Bruidhinn ri cuideigin. Nì e diofar. Rinn e diofar dhomhsa. Shàbhail e mo bheatha.

Deagh chomhairle dha-rìribh. Uill mìle taing airson a thighinn a-steach dhan stiùdio a bhruidhinn ruinn an-diugh a Sheòrais. Bha e gu math inntinneach do sgeulachd a



chluinntinn.

'S e ur beatha.

Agus gur math a thèid leat gu dearbha.

Tapadh leibh, a Raonaid.

