fuinneamh ó nádúr · leas bainte as ag BORD GÁIS ENERGY SUPPLY

sa bhaile

le Bord Gáis Energy Supply

- An bhfuil tú réidh don Geimhreadh?
- Seirbhísí do dhaoine scothaosta agus do dhaoine faoi mhíchumas
- Do sheans deireadh seachtaine do 2 a bhuachan sa Blarney Golf Resort
- Buaigh go dtí an 7Up Christams on Ice
- Oidis geimhridh iontacha ó Kevin Dundon

BGESAH1108

Ag cur bainistíocht inbhuanaithe foraoise agus athchúrsáil chun cinn

sa bhaile
le Bord Gáis Energy Supply

An bhfuil tú réidh don Geimhreadh?

Is feidir leis an aimsir fhuar bheith ina dheacracht d'éinne ach go háirithe do dhaoine scothaosta agus daoine ar mhíchumas. Muna mbíonn do theach inslithe i gceart, beidh se fuar le linn an gheimhridh - agus cosnóidh sé níos mó ort le é a théamh. Ta nithe beaga eile ar féidir leat a dhéanamh chun do theach a choimeád deas te, de ló agus d'oíche.

- Gearrfaidh cuirtíní nó dallóga ,aothe agus téastair bosca do bhillí téimh.
- Socraigh do thearmastait ag thart ar 20˚C agus ná téigh ach na seomraí a bhíonn in úsáid i rith an lae.
- Coimeád do sheomra suí te i rith an lae agus téigh do sheomra leapa roimh dul a chodladh.
- Ceansóidh sraitheanna éagsúla d'éadaí tanaí teas an choirp a chabhróidh tú a choimeád te. Tuairim mhaith is ea slipéirí.
- Nuair a bhíonn sé an-fhuar ar fad, socraigh do theirmeastait le teacht ar siúl níos luaithe, seachas é a chasadh suas, ionas nach mbeidh tú fuar ag feitheamh le do theachtéamh suas.
- Coimeád fuinneog na seomra leapa dúnta isdoíche.
- Úsáid blaincéad leictreach nó buidéal te - ach ní ag an am gcéanna.
- Díonaigh in aghaidh séideáin timpeall ar fhuinneoga, doirse seachtracha agus liopaí boscaí poist chunteas a choimeád istigh

SEI Warmer Homes

Má bhíonn deacrachtaí agat do theach a choimeád te nó deacrachtaí agat do bhillí teasa a íoc, d'fhéadfá faoiseamh éigint d'fháil faoin scéim Warmer Homes, atá páirt-mhaoinithe ag Sustainable Energy Ireland (SEI), Údarás Fuinnimh Naisiúnta na hÉireann.

Tá breis eolais ar fáil faoin scéim seo agus faoi shábháil fuinnimh go ginearálta, ag **www.sei.ie**.

Cláraigh do sheans deireadh seachtaine do 2 bheirt a bhuachan sa Blarney Golf Resort

Táimid ag tabhairt uainn trí dheireadh seachtaine do-chreidte gach seachtain idir anois agus 11 Eanair 2009. Níl ort ach clárú ar líne ag **www.bordgaisenergysupply.ie** agus beidh seans agat deireadh seachtaine do bheirt, leaba agus bricfeasta, béile an tráthnóna amháin agus babhta gailf a bhuachan san só-óstán an Blarney Golf Resort*.

Teastóidh d'uimhir chuntais uait ó bharr do bhille agus t'ainm díreach mar atá sí luaite ar do bhille, leis an teideal san áireamh e.g. Mr/Mrs/Ms/Miss.

Fanfaidh tú san Óstán Saoire cheithre réalt, áit ar féidir leis an gcuairteoir taitneamh a bhaint as an taobh tíre álainn i nGleann na Seabharthanaí agus an galfchúrsa craobhchomórtais a bhí deartha i gcomhpháirt le John Daly. Faigh amach conas is féidir leat saol na gcaorach a bheith agat sa Blarney Golf Resort, ag **www.blarneygolfresort.com**

Níl ort ach logáil isteach go **www.bordgaisenergysupply.ie** chun clárú agus bheith san áireamh le ceann de na deireadh seachtainí iontacha seo a bhuachan.

Nuair a chláraíonn tú linn ar líne **www.bordgaisenergysupply.ie** beidh fáil agat ar roinnt seirbhísí úsáideacha, lena n-áirítear:

- Comhardú do chuntais a sheiceáil
- Féach ar agus íoc do bhille ar líne
- Seiceáil cathain a bheidh do chéad bhille eile dlite
- Léamh méadair a chur isteach
- Cláraigh don Dochar Díreach
- Áirithigh seirbhísiú coire
- Bainistiú a dhéanamh ar chuntais éagsúla

* Tá Téarmaí agus Coinníollacha i bhfeidhm. Is féidir Téarmaí agus Coinníollacha iomlána maraon le buaiteoirí a fheiceáil ar líne ag **www.bordgaisenergysupply.ie**

sa bhaile
le Bord Gáis Energy Supply

POUSSIN BACÁILTE SAN OIGHEAN LE

Le Kevin Dundon

Tá an geimhreadh ag socrú isteach inar dtimpeall agus tá sí thar a bheith tábhachtach go mbeimis te dea-cothaithe le 'Dundon's Delights' ó Kevin Dundon. Nuair a réiteoidh tú na hoidis bhlasta seo, bí deimhin de go mbeidh tráthnóna gleoite agus teolaí sa bhaile agat ar oíche fhuar gheimhridh!

Poussins is ea na sicíní is lú atá ar fáil le ceannach Is maith liom iad toisc go mbíonn siad bog agus tapa le cócaráil. Tá gach ceann acu ar an méid ceart mar chodanna aonair agus mar sin bíonn siad ar fheabhas do mhórdhinnéir.

GO LEOR DO 4

12 oinniún earraigh, bearrtha
4 poussins réidh don oighean
8 nduilleoga sáiste, agus breis don mhaisiúchán
225 g/8 oz Biatas bán, gas tiubh
tógtha amach agus mionghearrtha go garbh
salann garbh farraige agus piobar dubh úrmheilte
2 spúnóg bhoird d'ola olóige
75 g/3 oz im (ag teocht seomra)
2 ionga gairleoige, slisnithe go tanaí

Réamh-théigh an oighean go 180C/350F/Gás 4. Socraigh na hoiniúin earraigh sa stán rósta. Blaistigh go flaithiúil agus measc isteach leath an ola olóige go mbíonn sé cumhdaithe go cothrom.

Scaoil an craiceann timpeall ar mhuineál gach poussin agus sáigh faoi beagán den im go dtí go mbíonn sí leata go cothrom ar an mbrollach, ansin brúigh duilleog sáiste síos gach taobh sa tslí gur feidir iad a fheiceáil.

Socraigh na poussins ar an leaba oinniúin earraigh agus scaip thairis an gháirleog. Caith ar nós ceobhráin an ola olóige atá fágtha agus blaistigh. Róstáil ar feadh 35 nóiméad go dtí go mbíonn na poussins bog agus deas donn. Tabhair sos ansin dóibh ar feadh 10 nóiméad in áit the.

Nuair a bhíonn tú ag freastal, téigh an cnuba ime sa bhfriochtán agus déan sauté tapa ar an mbiatas bán ar feadh nóiméad nó dhó nuair a bhíonn na duilleoga sleabhctha. Blaistigh mar is mian leat agus roinn ar phlátaí atá te. Cuir cuid de na hoinniúin earraigh rósta ar gach pláta agus suigh poussin inairde air. Scaip na duilleoga sáiste mar mhaisiúchán agus dáil le prátaí uachtair brúite.

MEARÓG ARÁIN AGUS IME

Le Kevin Dundon

Seo maróg ar féidir a réiteach i mórán slite éagsúla. Go pearsanta, is fearr liom an bogshocrú claiseacach leis an barr iontach imiúil. Ta se den scoth chomh maith déanta as brioche ata lá d'aois nó as croissants seachas an builín slisnithe bán traidisiúnta.

GO LEOR DO 4

75 g/3 oz im (ag teocht seomra)
50 g/2 oz rísíní
300 ml/1/2 pionta bainne
75 g/3 oz siúcra caster
anlann imreoige agus custard, le dáileadh
12 slisne d'arán bán meán-slisnithe
300 ml/1/2 pionta uachtair
4 buíocán
2 ubh

Cuimil go flaithiúil le him mias don oighean. Bain na crústaí ón arán agus ag úsáid na hime atá fágtha, cuir im ar an dá thaobh, agus ansin gearr ina dtriantáin gach slisne.

Socraigh aon sraith amháin de na triantáin aráin, iad ag luí beagán anuas ar a chéile ar bun na méise a bhfuil im uirthi. Scaip cuid de na rísíní thairis agus socraigh sraith eile de thriantáin ime ar barr agus scaip an méid atá fágtha de na rísíní thairtis. Brúigh síos go cúramach le slis éisc nó spadal.

Chun an custard a dhéanamh, téigh an uachtar agus an bainne i bpanna go dtí go mbeiríonn siad nach mór. Bain ón dteas. Gread le chéile na buíocáin agus an siúcra i mbabhla mór teasdhíonach suite ar phanna uisce suanbhruithe go dtí go dtiubhann se agus go bhfágann an greadtóir lorg sa mheascán. Bain ón dteas agus buail isteach an meascán uachtair go dtí go mbíonn sé nasctha go maith.

Scaoil dhá thrian den custard thairis na sraitheanna triantáin agus fág ar feadh thart ar 30 nóiméad nó go dtí go súann an t-arán isteach an custard ar fad.

Réamh-théigh an oighean go 180C/350F/Gás 4. Scaoil an custard atá fágtha thar na triantáin aráin agus ime agus socraigh an chuid eile de na triantáin ar barr. Brúigh síos go daingean le slis éisc ionas go dtagann an custard leathslí suas fan na triantáin aráin. Déan bácáil ar feadh 30-35 nóiméad go dtí go mbíonn an custard socraithe agus an barr deas donn.

Le dáileadh, tabhair an mearóg aráin agus ime díreach go dtí an bord agus bíodh jugaí ar leith agat don anlann imreoige agus custard le cur timpeall ionas gur féidir le gach éinne aire a thabhairt dóibh féin.

sa bhaile
with Bord Gáis Energy Supply

Seirbhísí do dhaoine scothaosta agus do dhaoine faoi mhíchumas

Tá Clár Seirbhísí Speisialta rúnda agus deonach forbartha ag Bord Gáis Energy Supply do chustaimeirí cónaithe. Tá tú i dteideal seo má tá tú scothaosta (66 bliain nó níos sine agus ag maireachtáil i d'aonar nó le daoine scothaosta eile nó le mionaoisigh) nó má tá lagú gluaiseachta, éisteachta nó amhairc ort.

I measc na seirbhísí do chustaiméirí dalla nó caocha tá:
Billí i mBraille nó billí labhartha; téarmaí agus coinníollacha soláthair gháis, cairt chustaiméirí agus cóid chleachtais ar CD nó closchaiséad.

Áirítear na seirbhísí seo a leanas mar seirbhísí dóibh siúd le deacrachtaí éisteachta:
Seirbhís teileafóin téacs ag úsáid treallamh Minicom sa bhaile - glaoigh ar an uimhir seo chun an tseirbhís seo a úsáid **1850 630 630.**

Ní dhícheanglófar soláthar gáis nádúrtha na gcustaiméirí cáilitheacha scothaosta atá cláraithe linn idir 1 Samhain agus 31 Márta. Is féidir le custaiméirí cláraithe linn gaol nó cúramóir a ainmniú chun cabhrú le haire a thabhairt dá mbillí. Is féidir billí agus comhfhreagras a sheoladh chuig an gcúramóir seo agus déanfaimid teagmháil leis an gcúramóir seo más gá.

Tá breis eolais dar fáil maraon le cóip d'ár Clár Seirbhísí Speisialta cód cleachtais agus foirm iarratais. Téir go stí ár suíomh Gréasáin ag **www.bordgaisenergysupply.ie** nó cuir glaoch orainn ag **1850 632 632**.

Nó is féidir leat rphost a sheoladh chugainn ag **info@bordgais.ie** nó facs a sheoladh chuig **1850 631 631**.

Deisiúcháin de dhíth, ná téir níos faide

Ritheann coire gáis atá á fhreastalú go rialta níos éifeachtaí, níos sábháilte agus úsáideann níos lú fuinnimh, dá bhrí sin tá sé go maith do do bhille gáis nádúrtha agus don timpeallacht.

Cad is gá a dhéanamh i gcás briseadh síos?

Mura mbíonn do choire teasa lárnach nó do thine ag obair ná bíodh aon imní ort glaoch guthain a chur orainn ag **1850 632 632** chun coinne a dhéanamh. Socróimid go dtabharfaidh ceann dár nInnealtóirí Seirbhíse cuairt ort, déanfaidh se measúnú ar an bhfadhb agus an deisiúchan a dheanamh. Mura mbíonn an fearas tar éis seirbhís d'fháil le bliain anuas is féidir leis é sin a dhéanamh ar an lá sin chomh maith.

Tús áite don Sábháilteachrt

Ionsáiteoirí Gáis Chláraithe (RGI) is ea ár n-innealtóirí ar fad agus tá a gcuid oibre i gcomhréir le Caighdeáin Éireannach 813:2002 mar ata leagtha síos ag an Údarás Náisiúnta Caighdeáin na hÉireann (NSAI) d'fhearais gháis bhaile. Tá baránta 60 lá ar an obair a déantar agus baránta 12 mí ar na páirteanna má úsáidtear iad i ndeisiú do choire.

Níl aon ghá le airgead tirim láithreach.

Nuair a bhíonn an obair críochnaithe cuirfear na táillí ar an chéad bille seirbhísiú fearas eile. Chun tuilleadh eolais d'fháil faoi dheisiúchain agus seirbhísiú tabhair cuairt ar ár suíomh Gréasáin ag**www.bordgaisenergysupply.ie** nó cuir glaoch gutháin orainn ag **1850 632 632**.