

Eleathanach331

Dé Luain 4 Samhain 2019

Oíche Shamhna

Oíche Shamhna a bhí ann ar an 31 Deireadh Fómhair. Bhí briseadh meántearma ag na scoileanna. Bhí paráid mhór ar siúl ag *Macnas* i nGaillimh ar an 27 Deireadh Fómhair 2019. Is comhlacht téatar sráide é *Macnas*. Tá grianghraif ar fáil ar an suíomh idirlín seo www.macnas.com.

Is oíche an-spraíuil í Oíche Shamhna agus bíonn go leor daoine gléasta suas. Tá siúl ag an Eleathanach go raibh seachtain bhreá agaibh ar fad.



Tá na páistí seo gléasta suas. Is puimcíní iad.

Bia Folláin

Tá sé an-tábhachtach bia sláintiúil a ithe. Bíonn tionchar ollmhór ag an saghas bia a itheann tú ar do shláinte. Coimeádann bia folláin an croí agus an corp sláintiúil. Chomh maith leis sin, cabhraíonn sé le do chuimhne a fheabhsú agus le spórt a imirt.

Dar leis na saineolaithe ba chóir duit a lán glasraí agus torthaí a ithe gach lá (cúig phíosá ar a laghad). Anuas air sin ba chóir duit go leor uisce a ól.

Itheann Selena Gomez bia folláin. Is breá le Selena torthaí ach go háirithe.



Is breá le Selena Gomez bia folláin a ithe.

Poblacht na hAfraice Theas - Seaimpíní Domhanda

Ar an 19 Deireadh Fómhair d'imir foireann rugbaí na hÉireann i gcoinne na Nua-Shéalainne sa Chorn Domhanda. Drochchluiche a bhí ann d'fhoireann na hÉireann. Chaill siad an cluiche. An scór a bhí ann sa deireadh ná 46 - 14.

Bhí Poblacht na hAfraice Theas agus Sasana ag imirt sa chraobh Dé Sathairn seo caite. Bhí cluiche maith ag an dá fhoireann. Bhí an cluiche ar siúl in Yokohama sa tSeapáin. Bhí an bua ag Poblacht na hAfraice Theas. An scór a bhí ann ag deireadh an chluiche ná 31-12. Comhghairdeas le Poblacht na hAfraice Theas.



Bhí an-áthas ar mhuintir Poblacht na hAfraice Theas.