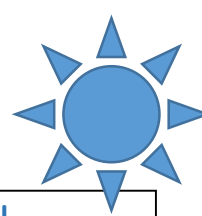


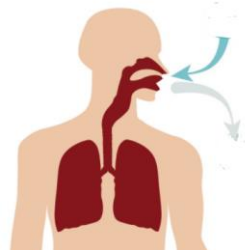


Eleathanach 366

Dé Luain, an 16 Samhain 2020



Téann an t-aer isteach sna scamhóga.



Glac anáil: an tábhacht a bhaineann le hanálú dúinn!

Glacann muid anáil 25,000 uair gach lá gan smaoineamh air. Ach deir saineolaithe go léiríonn an tslí a nglacann muid anáil rud éigin faoinár mothúcháin, faoinár n-intinn agus faoinár gcorp.

Deir siad go n-athraíonn ár n-anáil ag brath ar ár mothúcháin, ar ár smointe agus ar an gcineál gníomhaíochta atá ar siúl againn. Gan amhras nuair a bhíonn muid ag rith, bíonn muid ag anáil níos minice.

Nuair atá muid faoi bhrú, tá anáilithe doimhne ar cheann de na bealaí is fearr le strus a ísliú sa chorp. Tá sé an-mhaith anáil mhór, fhada a ghlacadh chun strus a ísliú.

Nuair atá muid ag anáil go héifeachtach, téann aer isteach sa dá thrian is ísle de na scamhóga. Cabhraíonn an t-aer sin le gach cuid den chorp.

Turas speisialta ag garmhac lena sheanathair

Bhí Johnnie Dimas 95 nuair a fuair a bhean chéile bás. Cheap sé go mbeadh air bogadh go teach altranais toisc nach raibh aon duine ag fanacht ina theach leis níos mó.

Shocraigh a gharmhac é a thabhairt ar thuras i veain champála agus chuaigh siad ag eachtraíocht timpeall na háite.

B'iar-shaighdiúr é Johnnie agus chaith siad neart ama ag dul go músaeim a bhain leis an Dara Cogadh Domhanda. Chuaigh siad go Las Vegas freisin agus go Meicsiceo. Chonaic siad camall cáirdiúil agus iad i Meicsiceo.

Nuair a bhí siad i Louisiana, bhí béile aisteach acu nuair a roghnaigh siad ailigéadar ón mbiachlár.

veain champála



© Can Stock Photo



glóthach



cáis



Cé acu ceann is fearr leat: glóthach nó cáis?

Great British Bake Off 2020: babhta leathceannais!

Tá an tsraith seo den chlár beagnach críochnaithe. Níl fágtha anois ach ceathrar iomaitheoirí tar éis an chláir an tseachtain seo caite: Dave, Hermine, Laura agus Peter.

An tseachtain seo caite bhí orthu cáca a chruthú ag baint úsáide as glóthach! Níor éirigh go maith le Marc agus bhí air an comórtas a fhágáil.

Ach ní hé sin an scéal is mó a tháinig ón gclár Dé Céadaoin. Bhí iontas an domhain ar an lucht féachana nuair a dúirt Peter nár thaitin cáis leis. Cheap daoine go raibh sin an-aisteach ar chúis éigin cé go mbíonn tuairimí difriúla ag daoine faoi bhianna!



Roinn Froebel don Bhun- agus Luath-Oideachas, Ollscoil Mhá Nuad,



Coláiste Mhuire, BÁC 7

An Chomhairle um Oideachas Gaeltacha & Gaelscoláochta

