An-tsary misongadina Ny Valosoa Vaovao

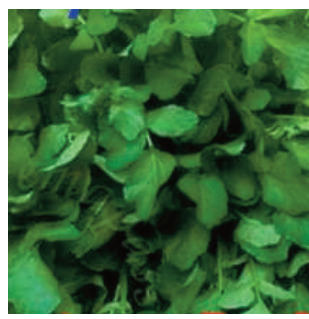
Tolo-tanana ho an'ireo kere tetsy amin'ny Magro Behoririka omaly.

Sakafo Ny Valosoa

Vavan omby saosy indray no laoka amin'ny Sakafo eto amin'ny gazetinao androany. Tsara raha hasiana ro matsatso anana miaraka aminy. Dia mazotoa homana tompoko.

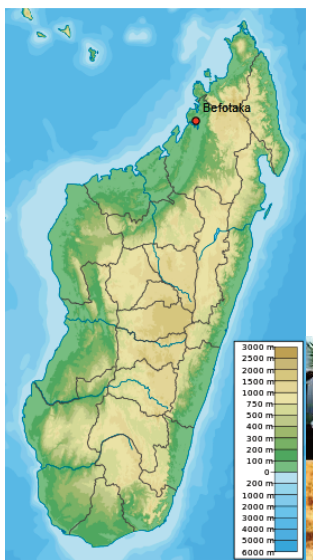
NY VALOSOA sy Mahasoa

Ny soa azo avy amin'ny anandrano



Ny soa azo avy amin'ny anandrano indray no Mahasoa eto amin'ny gazetinao androany. Hita mandavantaona izy io ary manankarena beta carotène, izay sady manatsara ny ao anaty no mitazona ny hoditra ho tsara. Afaka atao salady izy, na lasopy, azo atao fangaron-daoka koa. MAHA- TANORA HODITRA, manatsara ny fiasan'ny atidoha, mitondra antioxydants, mitazona fitadidiana, manatsara maso, misoroka homamiadana izy. TSY MITONDRA KALORIA ity anana ity: tsy mampitombo lanja izy satria kely ny kaloria entiny. Afaka hohaninana isanandro. MANAITAITRA NY FILANA: raha te hanaitaitra ny filan'ny vady dia ataovy anaty sakafo ny anandrano. Vokatry ny fikarohana no nahitana, fa mitondra singa miasa amin'ny faritry ny atidoha manetsika filana izy io. MANALA MAKAFOKA. Atao jus izy: anandrano 1 tanana asiana akondro na paiso 1 dia mixer-na ary sotroina mandritry ny tontolo andro. TSARA HO AN'NY VÉHIVAVY BEVOHOKA : be fer izy izany hoe misoroka amin'ny fahaverezan-drà be loatra eo ampiterahana ; misy acide folique ihany koa ny anandrano, izay misahana ny fahafenoan'ny fahariana ny zaza ao an-kibo.

NY VALOSOA sy Mahaliana

Ny tanànan'i Befotaka any amin'ny distrikan'Analalava, faritra Sofia

Ny tanànan'i Befotaka, any amin'ny distrikan'Analalava, faritra Sofia indray no Mahaliana eto amin'ny gazetinao androany. Renivohitry ny kaominina Befotaka ity tanàna ity. Amin'ny lalampirenena faha-6 (RN6) iny no misy azy, be fotaka toko izany lalana izany taloha, saingy vita avy eo. Ankehitriny miverina potika indray iny RN6 iny. Iva toerana ity tanàna ity satria 17 m ny haavony miohatra amin'ny ranomasina. Mpamboly sy mpiompy ary mpanjono ny mponina any an-toerana.