

FIKAMBANANA DONNONS NOUS LA MAIN

Nanome fanampiana ho an'ny kamboty ao amin'ny Akany Avoko

Mitohy hatrany ny hetsika sosialy ataon'ny fikambanana Donnons nous la main, izay tarihin-dRama-toa Samirah amin'izao fetin'ny Noely sy ny faran'ny taona, hiandrasana ny taona vaovao izao. Tao-rian'ny teny amin'ny kaominina Ambatohavaly Atsimondrano, sy Anosiala Ambohidratrimo dia ny toerana fitaizàna zaza kamboty sy sahirana teny amin'ny Akany Avoko Ambohidratrimo indray, no notolorana fanampiana toy ny vary, voamaina, menaka, rononon-jazakely, siramamy, vatomamy, savony ary vovon-tsavony. Natao izao fanampiana izao hoy ramatoa



Ny fanolorana fanampiana, teny amin'ny Akany Avoko Ambohidratrimo.

Samirah, ho fanampiana ny Akany Avoko amin'ny ezaka ataony amin'ny fitaizàna ny zaza kamboty sy niharan'ny herisetra samy hafa. Rehefa nomena sy afaka manampy

dia rariny raha manolotra ho an'ny tsy manana. Tsy hijanona fotsiny amin'izao ny fanampiana hoy izy, fa hanao araka izay vitany ny fikambanana amin'ny manaraka. Ny talen'ny

Akany Avoko, Lalasoa Andriandanja dia naneho fisaorana ny fikambanana Donnons nous la main. Mamelontena ny Akany hoy izy, ka mila fanampiana avy amin'ny malala tanana toa anareo, hitsinjovana ireo zaza taizàna. Marihina fa mampianatra ny ankizy hatrany amin'ny kilasy famaranana sy eny amin'ny Anjerimanontolo ny Akany Avoko Ambohidratrimo. Misy ny tobimpahasalamàna ao an-toerana. Anisan'ny fiveloman'ny Akany ny taozavatra, saribao vita amin'ny fako atao ao an-toerana, serviette lavable,... mba fidi-ram-bola hanampiana ity foibe ity.

Helisoa

Sakafo My Valosoa



Henakisoa sy anana epinard indray, no laoka amin'ny Sakafo eto amin'ny gazetinao androany. Hatao ridritra izany, na hatao ketsaketsa ihany koa. Dia mazotoa homana tompoko.

NY VALOSOA sy Mahaso
Ny fomba fitsaboana ny mandeha ràn'orona

Ny fomba fitsaboana ny mandeha ràn'orona indray no Mahaso eto amin'ny gazetinao androany. Ny antony mety hahatonga ny ràn'orona aloha dia: tsy fahampiana vitamine K1, tosi-drà avo, aretin'ny aty, fahasimban'ny aty; fihinanana fanafody anticoagulant (ohatra: aspirine). Fisotroana zavapisotro misy alkaola; fifohana sigara, zavamahadomelina. Aretina Cancer, hafanana be (andro mafana), kohaka, sery, sns... Mitondra vohoka. Zavatra tokony atao rehefa mandeha ràn'orona:



- 1- Mipetraka mahitsy tsara,
- 2- Miondrika, mijery ambany dia potserina ambony orona tahaka an'io amin'ny sary io,
- 3- Afaka maka huile coco pure, maka kely amin'ny fandongro dia atao anaty orona ilay mandeha rà,
- 4- Afaka mampiasa huile essentielle lavande 2 goty atao amin'ny landihazop na coton dia atao eo amin'ny lavaky ny orona mandeha rà ilay coton misy huile essentielle mandritra ny 3 ka hatramin'ny 5 min.

NY VALOSOA sy Mahaliana
Ny tanànan'i Tsararano any amin'ny distrikan'i Marovoay, faritra Boeny

Ny tanànan'i Tsararano any amin'ny distrikan'i Marovoay, faritra Boeny indray, no Mahaliana eto amin'ny gazetinao androany. Renivohitry ny kaominina Tsararano ity tanàna ity, iray amin'ireo kaominina miisa 13 mandrafitra ny distrikan'i Marovoay. Any afovoany atsinanan'ny faritra Boeny no misy azy. Iva toerana ity tanàna ity, satria 7 m ny haavony miohatra amin'ny ranomasina. Toy ireo kaominina ao amin'ny distrikan'i Marovoay, vokatry any an-toerana ny vary. Hita any koa ny haninkotrana isan-karazany, toy ny katsaka, ny mangahazo. Ny voankazo toy ny manga, ny mahabibo, ny voasariamirana, ny voamadilo.



Volley-ball vehivavy maneran-tany

Voahosotra ho tompondaka ny ekipa tiorka Vakinfbank

Nifarana tamin'ny alahady 19 desambra 2021 teo, tany amin'ny kianja "salle des sports Ankara" any Turquie, ny fifaninanana fiadiana ny ho tompondaka eran-tany eo amin'ny taranja volley-ball isantarika vehivavy, nokarakarain'ny FIVB « Fédération Internationale de Volleyball ». Voahosotra ho tompondaka tamin'izany ny ekipan'ny Vakifbank avy any Turquie rehefa nandavo ny ekipa italiana, izy ireo arak'izany no voahosotra ho "champion du



Ny ekipan'ny Vakinfbank Turquie.

monde des clubs de volley-ball féminin", rehefa nandresy ny ekipa italiana Imoco Volley Conegliano

tamin'ny lalao famaranana. Tamin'ny seta 3 noho 2 (15-25, 25-22, 22-25, 25-22 ary 7-15) no nisarahan'ny roa tonta. Faninefany izao, no nandrombaban'ny Vakinfbank an'ity amboara ity. Ny ekipa tiorka Fenerbahçe Opet no nitana ny laharena faha-3, rehefa nandresy ny ekipa breziliana Itambé Minas tamin'ny seta 3-0 teo amin'ny lalao fiadian-toerana.

Rainilita

Mazotoa mihira

Manjombona ny lanitr'i Madagasikara amin'izao fotoana noho ny fahoriana mianjady amin'ny firenena, mizaka hazo fijaliana ihany koa ny ankamaroan'ny olona noho ny fahantrana sy ity valanaretina mianjady amin'izao fotoana ity. Hira momba an'izay no atolotra anao androany : Hazo fijaliana, tarika Rambao. Koa dia mazotoa mihira ary e!

Hazo fijaliana Mpihira : Tarika Rambao.

Mangeja loatra ny ziozan'ny ankasoa
Mila hamono hanakenda mandatsa-dranomaso
Enta-mavesatra no mbola ho zakaiko
Mba hatataovy kely ange fa reraka ny aiko
O! nankaiza ivanao ry vintako ô!
Moa ve dia nandao
Ry fijaliana ô ! aza hitako
Matesa any hianao
ÔÔÔ! Mampitomany
'Zany fiainan'an-tany

Mavesa-danja re 'zany entako izany
Mba ampindramo tanana aho eh fa honerako ihany
Nanandran'aho ny mba hanao dia mianoatra
Nefa tandindona no teo dia ny lalan'any ankoatra
O!mba zovy loatra ho'aho ry lahy no hafaka hanala
Hanal'ahy tsy amin'ahiahy
Ami'ty rano mamananala
O!ry sompatr'ô nahoana
No dia mandrava laka foana



Toa very lalan'aho kanefa be adidy
Rahoviana ihany no ho foana 'ty kapoaka mangidy
Toa sambo rendrik'aho ka diso fitobiana
Esory amiko ry Ray ô 'ty hazo fijaliana
O!toa tany karakaina ho'aho
'Zao misy ahy izao
Moa ve hijaly 'zany saina
Ry lanitr'ô ambarao
ÔÔÔ ry tany
Aza mampitomany