

NY TENY FIAINANA

"Ary ny Tompon'ny fiadanana anie hanome anareo fiadanana mandrakariva amin'ny zavatra rehetra.
Ho aminareo rehetra anie ny Tompo".
II Tesaloniana 3:16

ORANGE PRO LEAGUE

Tanteraka avokoa ireo lalao andro faha-9

Tontosa avokoa ireo lalao tafiditra ao amin'ny ny andro faha-9, amin'ny fifanintanana baolina kitra « Orange Pro League Malagasy », izay notontosaina tamin'ny sabotsy 19 sy alahady 20 febroary 2022 lasa teo, ka nampison-dina hatrany ny Fosa Juniors Fc, mbola mitarika an'isa vonjimaika ao amin'ny vondrona « Conférence Nord » manana isa 23 (+14), arahan'ny Cosfa isa 15 (+2) ary ny As Fanalamanga isa 14 (+2).

Ao amin'ny vondrona « Conférence Sud » kosa dia lasa ny Cffa manana isa 17 (+6) indray, no eo amin'ny laharana voalohany ankehitriny, arahan'ny Disciples Fc isa 15 (+6) sy ny A. Dato Fc isa



Ny ekipan'ny Fosa Juniors Fc 2022.

13 (+2). Voka-dalao rehetra tamin'izany andro faha-9 izany : As Fanalamanga 3-3 Jet Kintana, Cosfa 2-1 Five Fc, Fosa Juniors Fc 3-1 Uscafoot, Tia Kitra Fc 2-1 Ajesaia, Cffa 1-0 Zanakala Fc, Disciples Fc 1-1 A.Dato Fc, 3Fb Toliara 1-

1 Jfc Toliara, Mama Fca 0-2 Elgeco Plus. Marihana fa mbola "à huis clos" hatrany, ireo lalao tanterahina eto Analamanga, sy any Vakinkanaratra ary any Matsiatra Ambony hatreto. Toy izao kosa ireo fandaharan-dalao hatrehana amin'ny andro faha-10,

ho tanterahana amin'ny sabotsy 26 sy amin'ny alahady 27 febroary 2022 ho avy izao :

Ajesaia # As Fanalamanga (kianja "Elgeco Plus Stadium By-Pass"), Fosa Juniors Fc # Tia Kitra Fc (kianja "Rabemananjara Mahajanga"), Uscafoot # Five Fc (kianja "Stade Municipal Alarobia"), Cosfa # Jet Kintana (kianja Complexe Sportif Cnaps Vontovorona), A. Dato Fc # Elgeco Plus (kianja "Stade Moderne Ampasambazaha"), Disciples Fc # 3Fb Toliara (kianja "Stade Velodrome Antsirabe"), Jfc Toliara # Cffa (kianja "Maître Kira Toliara"), Mama Fca # Zanakala Fc (kianja "Stade Moderne Ampasambazaha").

Rainilita

Baolina kitra Orange Pro League Malagasy

Tafiditra ho fianakaviamben'ny WLF

Hanamarika ny fifaninana baolina kitra D-1 Orange Pro League Malagasy, ny nahatafidirany ao

anatin'ny fiankaviamben'ny WLF "World Leagues Forum", hitambaran'ireo fifaninana le-

hibe maneran-tany ankehitriny toy ny: "ny Premier League Anglaise", ny "la Ligue 1 Française", ny "la Série à l'Italienne", ny "la Liga Espagnole", ny ny Bundesliga Allemande" ary koa ny "Nigeria Professional Soccer League", ny "le DSTV Premiership de l'Afrique du Sud" ary ny "le Castle Lager Premier Soccer League du Zimbabwe sns...

Nampahafantarin'ireo tompon'andraikitra ny CFEM ny mpanao gazety miteny Ivandry ny zoma teo, ny fanaovany Sonia ny fidirana ao anatin'ity WLF ity, ka nitondran'ny Sekretera Jeneralin'ny WLF, Andriamatoa Jérôme Perlumuteur, nivantana tamin'ny alalan'ny firese-dresahana tamin'ny alalan'ny fifandraisana nam-

pitain-davitra ny antsi-piriany mikasika an'ity WLF ity, sy ny fomba fahazoana miditra ho mpi-kambana ao anatin'ny nohamafisin'Andriamatoa filohan'ny CFEM ihany koa izany.

Nilaza ny ho avy tsy ho ela aty Madagasikara, hiresadresaka misimisy kokoa amin'ireo klioba OPL Malagasy ny tompon'andraikitra ny CFEM ity Sekretera jeneralin'ny WLF ity. Nambaran'ny Sekretera jeneralin'ny CFEM, Mirado Rakotoharilala kosa, fa teny famporisahana ankolaka ny ekipa Pro League Malagasy hiroso amin'ny sehatry ny matihanina tanteraka ity fidirana ny OPL ao amin'ny WLF ity.

Rainilita

Basket-ball

Nahazo filoha vaovao koa ny CRA Atsimo Andrefana



Ny Filohan'ny CRA Atsimo Andrefana.

Nahavita ny fidiavana ny azy koa ny CRA (Commission Regionale des Arbitres) Atsimo Andrefana, ka lany ho filoha tamin'izany Andriamatoa Voasaotse Mamady, Filoha lefitra : Andriamanantena Hobeny, Sekretera Jeneraly : Talefano Nestor, Mpitambola : Rasoanirina Charlotte, Ireo mpanolotsaina : Ngisy Arthur, Raharison Julien, Tantely Nomenjanahary, Simon Joseph.

Rainilita



Sary famantarana ny Orange Pro League Malagasy.

Sakafo Ny Valosoa



Henakisoa sy legioma indray, no laoka amin'ny Sakafo eto amin'ny gazetinao androany. Ny legioma hampiasaina dia karaoty, ovy, korzety, saosety, tongolo. Hatao ridritra izany, na hatao ketsaketsa ihany koa. Dia mazotoa homana tompoko.

NY VALOSOA sy Mahasoa

Ny soa azo avy amin'ny dite hoditr'akondro

Ny soa azo avy amin'ny hoditr'akondro indray, no Mahasoa eto amin'ny gazetinao androany. Tena mahasoa ny hoditr'akondro, ary maro ny zavatra mety ampiasana azy.

Ireo singa hita ao amin'ny hoditr'akondro:

- Potassium,
- Vitamine C, B6,B12,
- Magnesium,
- Fibre.



Ireo zava-tsoa azo avy amin'ny dite hoditr'akondro:

- Manala stress na rarintsaina,
- Mampidina tosi-drà.
- Manampy amin'ny fandevonana sakafo.
- Miaro amin'ny mitohana na constipation, ary manala fitohanana koa.
- Manampy ny olona hahita tory.
- Tsara ho an'ny maso.
- Tsara hoan'ny fo.
- Manala tavy, mampihena vatana.

Fomba fikarakarana azy :

Maka rano 1 litatra ampangotravana, rehefa mangotraka ny rano dia alaina ny hoditr'akondro 1 voasasa madio tsara dia alefa ao amin'ilay rano mangotraka, ka ampangotravana mandritra ny 10 min dia esorina avy eo. Afaka sotroina avy hatrany, afaka asiana poudre cannelle rehefa hisotro azy, afaka tsy asiana arak'izay tiana.

Manao vaovao isan'andro raha te hisotro, fa tsy afaka tehirizina. Afaka sotroina amin'ny fotoana rehetra. Afaka manao azy ity na olona misy tosi-drà na diabetika.

NY VALOSOA sy Mahaliana

Ny tanànan'i Trangahy any amin'ny distrikan'Antsalova, faritra Melaky

Ny tanànan'i Trangahy any amin'ny distrikan'Antsalova, faritra Melaky indray, no Mahaliana eto amin'ny gazetinao androany. Renivohitra ny kaominina Trangahy ity tanàna ity, iray amin'ireo kaominina miisa 5 mandrafitra no distrikan'Antsalova. Any andrefan'i Madagasikara ny misy azy, 29 m eo ny haavony miohatra amin'ny ranomasina. Ny 60% ny mponina any Trangahy dia mpamboly sy mpiompy, ny 20 isan-jato mpanjono sy miasa amin'ny sehatry ny jono. Vokatra any ny vary, ny katsaka, ny akondro ary ny mangahazo.

