NY TENY FIAINANA

« Dia hanemitra manodidina ny mpanjaka samy hitam-piadiana avy, ka raha misy miditra ny laharana, dia vonoy ho faty, ary ho eo akaikin'ny mpanjaka hianareo na mivoaka izy na miditra ».
II Mpanjaka toko 11 :8

TOMPON-DAKA CROSS COUNTRY 2022

Vonona tanteraka handray ny fifaninanana i Manakara

Vonona tanteraka i Manakara any amin'ny faritra Fitovinany manontolo, amin'ny fandraisana ny hetsika athletisma fiadiana ny tompon-dakan'i Madagasikara, na «Championnat de Madagascar de Cross Country 2022 », araka ny fampitam-baovao nalefan'ny Tale Teknikan'ny FMA, Rambeloson Hery, avy any an-toerana. Fantatra ary fa vita omaly zoma 11 martsa 2022, tao amin'ny efitrano malalaky ny biraon'ny kaominina ao Manakara, ny dinika teknika amin'ity fifaninanana ity ary anio sabotsy 12 martsa no hanatanterahana ny fifaninanana. Mahatratra 254 ireo athleta handray anjara amin'ny fifaninanana, ka ny sokajy MF misy 34, sokajy MG misy 31, sokajy CF miisa 18, sokajy CG miisa 37, sokajy JD 14, sokajy JH 38, sokajy SD 21 ary SH mahatratra 61. Hisy anefa mialohan'io fifaninana io ny hetsika "Animation relais 8x500 m", handraisan'ireo fokontany miisa 18 any an-toerana anjara.

Ny tanànan'i Manakara, renivohitry ny faritra Fitovinany.

Rainilita

Fifaninanana Asief

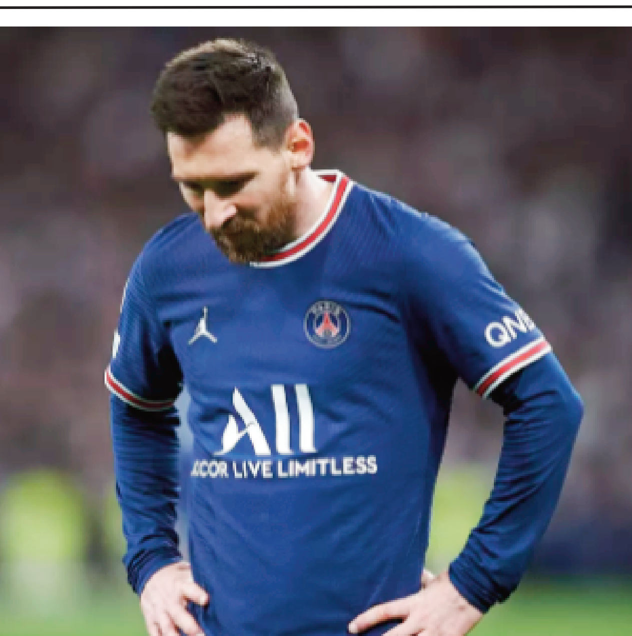
Nitombo 3 indray ireo taranja hifaninanana

Fantatra avy amin'ny fivoriana nataon'ny mpitarika ny Asief, notarihan'ny filohany, Botosera Jean Aimé na John Love, tetsy amin'ny Lapan'ny kolontsaina sy fanatanjahantena Mahamasina tamin'ny alarobia lasa teo, fa nampitomboina telo ireo taranja hifaninanana amin'ny hetsika ara-panatanjahantena karakarain'ity rafitra ity manomboka amin'ity taona 2022 ity. Nambaran'ity filoha ity ihany koa fa hanomboka amin'ny faha-26 martsa izao ny fifaninanana rejiônalin'ny Asief eto Analamanga, ka no fantatra amin'ny fanaovana antsapaka amin'ny alarobia 23 martsa 2022 izao ireo taranja efa vonona hiatrika an'izany fifaninanana rejiônaly izany.
Rainilita

Ekipa Asief tany Mahajanga.

Champion's League any Europe 2021/2022

Nihintsana ny Psg mpampiasa vola be


Nitanondrika i Lionel Messi PSG.

Tontosa tamin'ny talata sy alarobia teo, ireo andiany voalohany amin'ireo lalao 1/8-dalan'ny fifaninanana Champion's League any Europe 2021/2022. Nisongadina tamin'ireo fihaonana ireo ny nihintsanan'ny ekipan'ny PSG Frantsay mpampiasa vola be amin'ny fanafarana an'ireo mpilalao malaza eran-tany hilalao ao aminy. Ny ekipan'ny Real Madrid no nanilika azy tamin'ity taona 2022 ity, satria nahavita "Remontada" 3-1 tamin'ny lalao miverina natao tamin'ny alarobia 09 martsa 2022 teo nefa dia resy nazava tamin'ny 2-0 tamin'ny lalao mandroso. Nisongadina ihany koa ny nanamontsanan'ny Bayern Munich ny ekipan'ny Rb Salzburg 7-1 tamin'io alarobia 09 martsa io, raha nahatana ady sahala 1-1 ity farany tamin'ny lalao mandroso. Ireo vokatra rehetra azo tamin'ny talata sy alarobia teo :

Bayern 7-1 Sb Salzburg,
Liverpool 0-1 Inter,
Manchester City 0-0 Sporting,
Real 3-1 Paris-SG.

Amin'ny talata 15 sy alarobia 16 martsa 2022, no hanatanterahana an'ireo lalao 1/8-dalana miverina ambiny sisa ka :

Manchester United # Athlético Madrid,
Ajax # Benifica,
Juventus # Villareal,
Lille # Chelsea.

Rainilita

Sakafo Ny Valosoa

Henakisoa sy amalona indray, no laoka amin'ny Sakafo eto amin'ny gazetinao androany. Tsara raha hasiana lasary voatabia miaraka aminy, sy ro matsatso anana ary angivy. Dia mazotoa homana tompoko.

NY VALOSOA sy Mahasoa

Ny soa azo avy amin'ny solila na menthe

Ny soa azo avy amin'ny solila na menthe indray, no Mahasoa eto amin'ny gazetinao androany. Misy:

- vitamine A
- misy Calories na manome angôvo.
- misy fibre
-misy vy.
-Manganèse.
- misy sodium

Ireo zava-tsoa azo avy aminy :

1 Manampy amin'ny fandevonan-kanina.
- Manala tazo, sery.
- Fitsabona ny asthma na misohika.
- Manasitrana aretina an-doha.
- Manala ny mikraoba sy manadio nify, ary ati- vava.
- Manala tavy, mampahia.
- Manatsara ny fiasan'ny saina.
- Manatsara hoditra.
-Manatsara volo.
- Tsara ho an'ny olona mando sy maloiloy lava.
- Manala stress, depression.
- Manasitrana aretin- kibo, aretim-bavony.
- Mampitony fanaintainana.
- Manala fanaintainana amin'ny loha-nono ho an'ireo bevohoka sy mampinono, ny ranony anasana lohanono.
- Atao dite ny fanaovana azy dia sotroina 1 vera isan'andro.

NY VALOSOA sy Mahaliana

Ny tanànan'Andranovao any amin'ny distrikan'i Maintirano faritra Melaky

Ny tanànan'Andranovao any amin'ny distrikan'i Maitirano faritra Melaky indray, no Mahaliana eto amin'ny gazetinao androany. Renivohitry ny kaominina Andranovao ity tanàna ity, iray amin'ireo kaominina miisa 14 mandrafitra ny distrikan'i Maintirano. Any andrefan'ny faritra Melaky no misy azy. Iva toerana izy satria manakaiky ranomasina, 14 m ao ny haavony miohatra amin'ny ranomasina. Vokatra any ny vary, ny raphia, ny voanio fakana menaka. Mpanjono ihany koa ny mponina any Andranovao.