

NY TENY FIAINANA

"Jesosy namaly ka nanao taminy hoe: Izao no asan'Andriamanitra, dia ny hinoanareo Izay nirahiny."

Jaona 6:29

"AFROBASKET U18 LAHY SY VAVY"

Hiara-hiasa ny COCAN sy ny FHORM

Notanterahina ny herinandro teo, tetsy amin'ny Kudeta Carlton Anosy ny fanaovan-tsonia fiaraha-miasa teo amin'ny Federasiôna Malagasy Basket-Ball (FMBB)/"Comité d'Organisation de la CAN" (COCAN) sy ny "Fédération des Hôteliers et Restaurateurs de Madagascar" (FHORM), na ny vondron'ireo mpandraharaha misehatra amin'ny tontolon'ny Trano fandraisam-bahiny sy Trano fisakafoanana eto Madagasikara ka Ramarosan Jean Michel, Filohan'ny FMBB an-daniny sy Pless Johann Filohan'ny FHORM an-kilany no ni-



FMBB sy FHORM tetsy Anosy.

solontena azy ireo avy tamin'izany. Votoatin'ity fiaraha-miasan'ny roa tonta ity ny famaritana ireo asa iombonana azo atao ao anatin'ny fampiantranoan'i Madagasikara ny "Afrobasket U18" Lahy sy Vavy izay hatao eto Madagasikara amin'ny volana jolay 2022 ho avy izao. Vinavinaina ho eo amin'ny 400 isa eo ireo delegasiôna avy amin'ireo firenena miisa 23 heverina ho avy eto Madagasikara mandritra ity lalao Afrika haharitra hatramin'ny 15 andro ity.

Rainilita

Baolina kitra any Vohipeno

Nanomboka ny fiadiana ny ho tompon-dakan'ny seksioana

Nanomboka ny fan'ny herinandro teo ny fiadiana ny ho tompon-dakan'ny seksioana'i Vohipeno any amin'ny faritra Fitovinany, eo amin'ny baoliona kitra, eo amin'ny diviziôna voalohany. Lalao roa no notanterahana tany amin'ny kianja tany an-toerana ny sabotsy sy ny alahady teo: vokatra tamin'izany: Taureau Fc Vatomasina (02) - (00) Fc T Sarahofana Seranambary. Lalao faharoa : AS 3FB Vohipeno (01) - (00) FC FIA Ambany Rano. Hitohy isan-kerinandro izao fiadiana ny ho tompon-daka diviziôna voalohany amin'ny baoliona kitra any Vohipeno izao.

Coco



Ny ekipan'ny Taureau Fc Vohimasina, anisan'ny nilalao ny fan'ny herinandro teo tany Vohipeno.

Loza voajanahary

Mirongatra ny andiam-balala any amin'ny faritra Menabe

Samy nahazoana tatitra ny fisian'ny andiam-balala avokoa ny distrika 5 ato amin'ny faritra Menabe, hoy ny talem-paritry ny fambolena sy fiompiana, Andriamatoa Serge Andriamiarinera, fa efa faritra mena amin'ny fisian'ny andiam-balala kosa ny ao amin'ny distrikan'i Manja, satria ny kaominina 6 mandrafitra ity distrika ity dia efa samy ahitana andiam-balala avokoa.



Andiam-balala mamely ny any amin'ny faritra Menabe.

valala any amin'ny distrikan'i Mahabo amin'ny kaominina Mandabe sy Ankilizato ary Ambia ny angindimby, fa Manja aloha no vonjena satria efa novonoina ihany ny tao Manja saingy noho ireo valala

avy any Befandriana Atsimo nikisaka ao Manja dia vonoina ao Manja mba tsy hakisaka indray. Tara moa ny famonoana satria tsy maharaka ny fanafody teo aloha, eo koa ny fitsirihina izay ataon'ny

teknisianina aorian'ny tatitra azo, na dia izany aza dia tsy hisy vokany amin'ny voka-bary ato Menabe izao andiam-balala izao, fa ny ao amin'ny distrikan'i Mahabo no mety hisy fahasimba ny vokatra, satria anatin'ny fiakaran'ny vary mihintsy izao fotoana mampisy ny valala izao, koa miezaka ny IFVM, na ny ivonterana famonoana valala eto Madagasikara, mandamina ny famonoana ny valala. Ka entanina ny olona tsy hihinana ireo valala efa maty tratan'ny fanafody. Raha ny tatitra sy fidinana ifotony nataon'ireo teknisianina dia efa mahatratra 5.000 Ha ny velaran-tany anjakan'ny andiam-balala.

Rajepa

Sakafo Ny Valosoa



Ravitoto sy henomby amin'ny voanio indray, na laoka amin'ny Sakafo eto amin'ny gazetinao androany. Hasiana ranona kôkô sy kôkô nokikisana ny ravitoto sy henomby. Tsara raha hasiana lasary voatabia, na lasary tômaty miaraka aminy. Dia mazotoa homana tompoko.

NY VALOSOA sy Mahaso

Ny soa azo avy amin'ny ranom-bary mena

Ny soa azo avy amin'ny ranom-bary mena indray, no Mahaso eto amin'ny gazetinao androany. Nt ranom-bary mena dia sady mahasalama no mamerin'aina ireo rera-dava. Ny ranom-bary mena dia tena manan-karena otrikaina maro ka tena mahasalama, no sady misoroka aretina maro.

Be FIBRES izy mampidina ny tahan'ny siramamy any amin'ny rà.

MANGANÈSE: ny "manganèse" ao aminy dia mandri-sika ny fiforonan'ny "acide gras".

PHOSPHORE, CALCIUM: ahitana ireo mineraly voatanisa ireo amin'ny tahany ambony ao aminy, ka manatsara ny fikorian'ny rà, manatsara ny fitempon'ny fô, raha fintinina dia tena manatsara ny fô ny fihinanana azy. Manamafy ny taolana, manatsara ny hozatra.

FER: ilain'ny olona tratra ny "anémie" ny mihinana azy matetika.

VITAMINE B1, B2, B6, POTASSIUM, CALCIUM, PHOSPHORE, MANGANÈSE, MAGNÉSIUM, FER, FIBRE: ireo otrikaina maro sy mineraly izay hita ao aminy ireo dia mampiakatra ny tahan'ny "systeme immunitaire", mandanjalanja ny "tension artérielle", misoroka sy miady amin'ny harerahana mitarazoka (fatigue), misoroka sy manampy ny olona misy "depression" mandalo.

FOMBA FIKARAKARANA AZY: mahandro vary mena atao vary sosoa, somary atao betsaka ny ranony ary rehefa hita fa marihitra ilay ranony dia tsihifina atao anaty kaopy (150 ml), sotroina 20 min alohan'ny hisakafo hariva ary atao mandritra ny 10 andro misesy.

FOMBA FIKARAKARANA AZY HOAN'NY OLONA MISY HARERAHANA MITARAZOKA (FATIGUE): Mahasolo "sérum" mihitsy ity fomba iray ity, mba hampatanjaka haingana ny olona misy harerahana mitarazoka, sy ireo izay tsy ampy otrikaina sy mineraly. Maka ranom-bary mena marihitra tsara 1 kaopy 250 ml, asiana sira tsongo iray(1), rehefa somary matimaty dia asiana tantely iray(1) sotrokely, sotroina ny maraina, 10 min alohan'ny hisakafo maraina ary mikarakara vaovao indray ny hariva, ka sotroina 10 min alohan'ny hisakafo hariva. Atao mandritra ny 10 andro misesy.

NY VALOSOA sy Mahaliana

Ny tanànan'i Banlieue Ambatondrazaka, any amin'ny distrikan'Ambatondrazaka faritra Alaotra Mangoro

Ny tanànan'i Banlieue Ambatondrazaka, any amin'ny distrikan'Ambatondrazaka faritra Alaotra Mangoro indray, no Mahaliana eto amin'ny gazetinao androany. Renivohitry ny kaominina Ambatondrazaka ambanivohitra ity tanàna ity, iray amin'ireo kaominina miisa 20 mandrafitra ny distrikan'Ambatondrazaka. Any afovoan'ny faritra Alaotra Mangoro no misy azy. Efa azo lazaina ho avo toerana ity tanàna ity, satria 939 m ny haavony miohatra amin'ny ranomasina. Vokatra any ny vary; ny haninkotrana isan-karazany toy ny mangahazo, katsaka; ny anana isan-karazany. Mpiompy omby sy akoho amam-borona koa ny any amin'ny Banlieue Ambatondrazaka.

