

NY TENY FIANANA

"Ary hihinana hianareo ka ho voky, dia hidera ny anaran'i Jehovah Andriamanitrareo, fa mahagaga ny fitondrany anareo; ary tsy ho menatra mandrakizay ny oloko."

Joela 2:26

RUGBY À 7 VEHIVAVY

Tafaverina an-tanindrazana ny "Ladies Makis 7s

Tafaverina an-tanindrazana ny alin'ny talata faha- 03 mey 2022, ireo mpilalao baolina lavalava vehivavy "Ladies Makis 7s", izay nitondra avo ny voninahi-pirenena nandritra ny fifaninanana "Africa Women's Seven 2022" natao tany Tunisie, ny 29 sy 30 aprily lasa teo, ka nahazoan'i Madagasikara ny tapakila hahafahana miatrika ny fiadiana ny amboara eran-tany eo amin'ny rugby vehivavy lalao-avin'olona 7, izay hatao any Afrika atsimo ny faha-9 ka hatramin'ny faha-11 ny volana septambra 2022 ho avy izao.



Ny "Ladies Makis 7s" tonga teny Ivato.

Tonga nitsena azy ireo ny tompon'andraikitra isantsokajiny avy amin'ny fitondram-panjakana, sy ireo mpitia baolina lavalava maro ary koa olontsotra nankafy ny zava-bitan'izy ireo.

Lanonana maro no voafaritry notontosaina hatramin'ny omaly alarobia 04

mey 2022, ho fanomezam-boninahitra an'ireto mahery fon'ny Malagasy

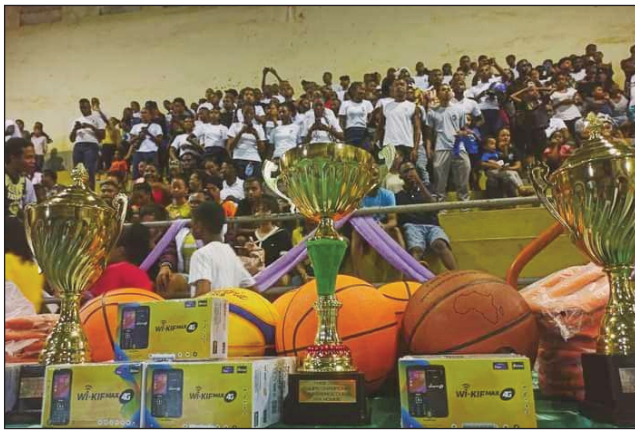
ireto, anisan'izany ny niseho teny amin'ny kianja Makis Andohatapenaka,

sy ny niakaran'izy ireo ny lapam-panjakan' lavaloloha. Rainilita

Basket N1A lehilahy

Ho tontosaina ny 14- 22 mey 2022 ny lalaon'ny vondrona Atsinanana

Ho tanterahina any Toamasina faritra Atsinanana hanomboka ny 14 ka hatramin' ny 22 mey 2022 izao, ny dingana savaranonando amin'ny fifanintsanana amin'ny fifanina- nam-pirenena Basket-ball, ho an'ny sokajy N1A Lehilahy Vondrona Atsinanana.



Basket N1A.

Miara-dalana amin'ireo daty sy Kianja ireo ihany koa ny dingana voalohanany ny fifaninanam-pire-

na Basket-ball ho an'ny sokajy N1A Vehivavy, izay hahitana ekipa miisa 12, mizara ho vondrona A sy

B toy izao : Vondrona A: MB2ALL Analamanga - ANKARATRA Vakinankaratra - JEA Vakinankaratra - ASCUT Atsinanana - ASSM Analamanga - BTBBA Diana.

Vondrona B: SBBC Boeny - COSPN 2 Atsinanana - SERASERA Vakinankaratra - TAMIFA Amoron'Imania - TGBC Betsiboka - ASA Analamanga.

Ny Ligim-paritra ATSIANANA no mampiantrano ity lalao fifaninanana karakarain'ny Federasiona Malagasy Basketball-FMBB ity.

Rainilita

1/2-dalana mandroson'ny Playoffs OPL 2021/2022

Ho tontosaina any Ambohidratrimo sy Ampasambazaha



Playoffs 1/2-famaranana mandroso OPL 2021/2022.

Ny kianja syntetika eny Ambohidratrimo eto Antananarivo sy ny «Stade Moderne d'Ampasambazaha » any Fianarantsoa, no handray an'ireo lalao ankatoky ny famaranana mandroson'ny fifaninanana "Playoffs Orange Pro League 2021/2022 " amin'ny sabotsy sy alahady ho avy izao.

izany : Sabotsy 07 mey 2022 eny Ambohidratrimo: 20ra30 : Ajesaia Bongolava # Disciples Fc Vakinankaratra. Alahady 08 mey 2022 any Fianarantsoa: 20ra30 : A.Dato Fc Atsimo Atsinanana # Cffa Analamanga.

Rainilita

Sakafo Ny Valosoa



Patsabe na crevette amin'ny kôkô, na voanio indray, no laoka amin'ny Sakafo eto amin'ny gazetinao androany. Atao rano handrahoina sy saosy amin'ny patsabe ny ranona voanio, sy voanio nokikisana. Dia mazotoa homana tompoko.

NY VALOSOA sy Mahaso Ny soa azo avy amin'ny kotomila

Ny soa azo avy amin'ny kotomila indray, no Mahaso eto amin'ny gazetinao androany. Anisan'ny zava-maniry tena fampiasa andavanandro ao an-dakozia ny kotomila, sady manitra ny sakafo hasiana azy. Ireo zavatra hita ao aminy:

- Vitamine A, C, E, K. - Fer na vy. - Potassium.

Ireo zava-tsoa azo avy aminy :

- Manala ny rarint-saina na anti- stress. - Mampihena ny tahotra, ahiahy, mampilamina ny saina. - Mampidina tahan'ny siramamy. - Tsara ho an'ny fo. - Miaro amin'ny fanaintainana rehefa mivalan-drano na mamany. - Tsara ho an'ny olona maloilo sy mandoa lava, mampijanona izany. - Manala poizina avy amin'ny sakafo hanina. - Mandrindra tsara ny fadim-bolan'ny vehivavy, tsara ho an'ny olona manao trouble hormonal. - Mety ho an'ny olona manao syndrome Alzheimer, sy aretina Parkinson. - Miaro amin'ny cancer na homamiadan'ny tsinay (colon). - Manala éruption cutanée, na mangidihidy hoditra. - Miaro amin'ny fahanteran'ny sela. - Manampy amin'ny fandevonan-kanina. - Mampihena vatana, fanaovana régime alimentaire. Afaka atao jus, na dite, na atao amin'ny salade, na lasopy izy. Mety daholo izany, na laron-tsakafo manamanitra azy fotsiny izao.



NY VALOSOA sy Mahaliana

Ny tanànan'Ambandrika any amin'ny distrikan'Ambatondrazaka faritra Alaotra Mangoro

Manomboka eto dia ireo tanàna avy amin'ny distrika 5 mandrafitra ny faritra Alaotra Mangoro dia Ambatondrazaka, Andilamena, Amparafaravola, Anosibe An'Ala ary Moramanga indray, no hampahanfantarina antsika. Hanombohana an'izany ny any amin'ny distrikan'Ambatondrazaka.

Ny tanànan'Ambandrika dia renivohitry ny kaominina Ambandrika, iray amin'ireo kaominina miisa 20 mandrafitra ny distrikan'Ambatondrazaka. Any afovoan'ny faritra Alaotra Mangoro no misy azy. Lalovan'ny lalam-pirenena faha-44 ity tanàna ity. Efa azo lazaina ho avo toerana izy satria 768 m ny haavony miohatra amin'ny ranomasina. Vokatra any ny vary, ny haninkotrana isankarazany toy ny mangahazo, ny katsaka. Mpiompy akoho amam-borona koa ny any Ambandrika.

