

NY TENY FIAINANA

"Jesosy namaly ka nanao taminy hoe: Izaon'ny asan'Andriamanitra, dia ny hinoanareo Izay nirahiny."

Jaona 6:29

M'MADI MATHIAS

Noraisina am-boninahitra tany Antsiranana

Noraisina tamim-boninahitra tao amin'ny lapan'ny faritra tao Antsiranana ilay kintan'ny basket-ball U 18 tamin'ny Afrobasket, M'Madi Mathias. Nitondra fanazavana tamin'ny nahazoan'i Mathias ny « palmarès » tamin'ny fifaninanana iny ny filohan'ny Fiba zone 7 aty afrika teo amin'ny fandraisam-pitenenana nataon'ny. Naneho ny haravoany sy nisao-otra tamin'ny fandraisana mafana natao taminy i Mathias notronin'ny dadany. Raha tsiahivina dia isan'ny mpilalao nisongadina sy mendrika nandritra ny lalao Afrobasket U 18 zazalahy izay notanterahina teto Antananarivo ity mpilalaoan'ny Ankoany ity.

Rainilita



Basikety Malagasy "Championnats Nationaux"

Hifarana rahampitso alahady ireo fifaninanana 3 samihafa

Hifarana rahampitso alahady 28 aogositra 2022 ihany koa ireo fifaninanana basikety "Championnats Nationaux" 3 samihafa notanterahina tany Tsiroanomandidy sy Taolagnaro ary tany Antalaha. Tany Tsiroanomandidy Faritra Bongolava dia ny fifaninanana "Championnats Nationaux U 14" zazalahy sy zazavavy no notanterahina tao amin'ny kianja bika ekipa zazalahy niisa 34 nozaraina ho vondrona 7 sy ekipa zazavavy niisa 24 nozaraina ho vondrona 6 no mandray anjara tamin'ny fifaninanana. Tany Taolagnaro Faritra Anôsy indray dia ny fifaninanana "Championnats Nationaux U 16" zatovolavy sy zatovovavy no notanterahina tao amin'ny kianja "terrain Mada Pêche Antalaha" sy kianja "terrain Sacré Coeur Antalaha" ka ekipa zatovolavy niisa 25 nozaraina ho vondrona 5 ary ekipa zatovovavy niisa 10 nozaraina ho vondrona 2 no mandray anjara tamin'ny fifaninanana. Tany Antalaha ofisialy tao amin'ny kianja "Stade Roland Garros kosa no natao ny fifaninanana "Championnats Nationaux Vétérans" lahy sy vavy ka ekipa "Vétérans" lehilahy niisa 12 niampy ekipa "Vétérans" vehivavy niisa 15 no mandray anjara tamin'izany.

Rainilita



« Jeux de Tsiribihy Arangako 2022 »

Mitohy hatramin'ny alahady ny hetsika

Mitohy hatramin'ny alahady 28 aogositra 2022 izao ny hetsika « Jeux de Tsiribihy Arangako 2022 » izay tontosaina any Belo Tsiribihy Faritra Menabe ka nanarahana hetsika ara-panatanjahantena toy ny lalao iombonana baolina kitra lahy sy vavy, ny lalao Basikety lahy sy vavy, ny volley ball lahy ary ny Tsipy kanetibe « doublette ». ary koa ny fifaninanana hoan'olon-drery « course Lay lahy sy vavy, « course Laka lahy sy vavy, « course Bicyclette lahy ary ny « course



Gony » lahy sy vavy. Teo ihany koa ny "Animations

Culturelles" nahitana ny Morengy, Antsa, Daba, Ki-

lalaky Degoly sy Kagnaky ary ny Jejolava. Marihana fa tamin'ny sabotsy 15 aogositra 2022 lasa teo no nanatanterahana ny lanonam-panokafana an'ity hetsika andiany faha 2 ity ka tonga nanontrona sy nanome voninahitra an'izany Rtoa Sandrine Michela mpikambana eo anivon'ny kômité mpanatanteraky ny FMF no sady filohan'ny « Commission Football Féminin » eo anivon'ity rafitra ity ihany koa.

Rainilita

Fifaninanana Asief Nasiônaly Toliara 2022

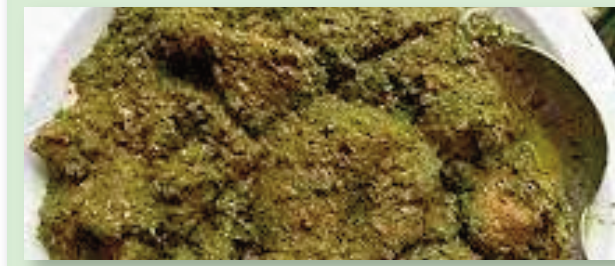
Nahazoam-bokatra ny taranja tsipy kanetibe

Nahazoam-bokatra ny taranja tsipy kanetibe sokajy "Tête à tête vétérans" sy "dames" teo amin'ny fifaninanana Asief Nasiônaly Toliara 2022. Voka-dalao tsipy kanetibe "Tête à tête vétérans". Famaranana : MPPSPF nandresy ny IMVAVET - Victoire: MPPSPF

Champion: Menja (MPPSPF) Vice champion: IMVAVET Voka-dalao «Tête à tête Dames » : Famaranana : PRIMA nandresy an'i MEDD « Championne » : TIANA (PRIMA) « Vice championne » : MEDD

Rainilita

Sakafo My Valosoa



Ravitoto sy henomby amin'ny voanio indray, no 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 mandrika 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, MAGNÉSIIUM, 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 mandritry 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 mandritry 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.

