NY TENY FIAINANA

Ny Baiboly Malagasy

Dia tahaka ilay nianianako tamin'i Jehovah, Andriamanitry ny Isiraely, sady nilazako taminao hoe: Solomona zanakaolahy no hanjaka handimby ahy tokoa, ary izy no hipetraka eo amin'ny seza fiandrianako hisolo ahy, dia izany ihany no hataoko anio.

I Mpanjaka 1 : 30

Handball Challenge Trophy U20 Zône 7

Tafita ho any Congo Brazaville ny Akio U20 lehilahy

Tafita ho any Congo Brazaville, hiatrika ny lalao Kaontinantaly amin'ny 12 ka hatramin'ny 18 desambra 2022 ho avy izao, ny Akio U20 lehilahy, rehefa nandrombaka ny amboara sy medaly volamena, tamin'ny fifaninanana handball "Ihf Trophy U20 Zône 7, 2022" natao teto Madagasikara nanomboka tamin'ny alakamisy 24 novambra 2022 lasa teo, ka nifarana tetsy amin'ny Lapan'ny fanatanjahantena Mahamasina tamin'ny alahady 27 novambra 2022, satria nandresy ny Maorisiana U20: 37-22 tamin'ny lalao famaranana an'ity fifaninanana ity. I Maurice no nandrombaka ny medaly volafotsy mazava loatra ary i Seychelles no nahazo ny medaly alimo. Ny Aina (n°16) mpiandry haraton'ny Akio U 20 lehilahy avy any Boeny, no voahosotra ho mpilalao mendriky ny lalao famaranana. I Aina mpilalao Malagasy ihany koa no voahosotra ho mpampidi-

Ny Akio U20 lehilahy tetsy Mahamasina.

baolina be indrindra tamin'ity fifaninanana ity, fa nahafaty baolina nahatratra 22 be izao. Marihana fa i Madagasikara no vonona nandray an'ity fifaninanana ity rehefa nitsoaka an-daharana tamin'ny fikarakarana i Comores. Afa-po ny Federasiônan' ny taranja handball Malagasy tamin'ny fikarakarana an'ity fifaninanana ity ary nisaorany ihany koa ny fitondrana Malagasy nanome alalana sy nanampy tamin'ny fanatontosana azy io ary ny mpanao gazety rehetra tsy nitsahatra nivoy ny fizotran'izany fifaninanana izany hatramin' ny fiafarany, Ramatoa filohan'ny FMHB, Raheriarijaona Régina Clarisse, nandritra ny valandresaka farany taorianan'ny lalao famaranana nataony.

Rainilita

Badminton

Tontosa ny "Champions Jeunes 2022"

Tontosa tetsy amin'ny kianja mitafon'ny Ans Ampefiloha tamin'ny sabotsy 26 sy alahady 27 novambra 2022 lasa teo, ny fifaninanana Badminton fiadiana ny ho tompondakan'i Madagasikara 2022 sokajy « Jeunes ». Mpilalao niisa 49 avy amin'ny klioba niisa 8 dia ny SCI Itaosy, CBFJ Ambohitrimanjaka, VTTK Ivato, Baobad, MB2ALL, St Jo Mahamasina ary ny Manjakandriana BC no nandray anjara tamin'izany. Ireo tompondaka 2022

Badminton "Jeunes" 2022.

"Simple Homme U 9" : Rakotomalala Jonathan Mb2All "Simple Dame U 11" : Rasoloarison Ambinintsoa Cbpj Ambohitrimanjaka "Simple Homme U 11" : Rakotoharinivo Jonathan Antsirabe Bc "Simple Dame U 13" : Onjafitiavana Vetsoniaina Vttk Ivato "Simple Homme U 13" : Rasamoeina Loan "Simple Homme U 15" : Zarafitiavana Mahefa "Simple Dame U 17" : Rasolonoelina Lalicia Baobad "Simple Homme U 17" : Razafitsaroana Diary St Joseph Mahamasina.

Rainilita

Orange Pro League 2022/2023

Tontosa avokoa ireo lalao andro faha-2 rehetra

Andro faha-2 ny Orange Pro League 2022/2023.

Tontosa avokoa ireo lalao tafiditra amin'ny andro faha-2 amin'ny fifaninanana baolina kitra "Orange Pro League 2022/2023", izay notanterahina tamin'ny sabotsy 26 sy alahady 27 novambra 2022 lasa teo. Vokatra azo teo amin'izany andro faha-2 "Conférence Sud" : Mama Fc 1 – 1 3Fb Toliara, Zanakala Fc 1 – 3 Dato Fc, Cffa 2 – 2 Disciples Fc, Jet Kintana 0 – 0 Elgeco Plus. « Conférence Nord » : As Fanalamanga 3 – 0 Asa Diana, Uscafoot 3 – 0 Tffc, Fosa Juniors Fc 2 - 0 Ajesaia, Tia Kitra Fc 0 – 2 Cosfa. Mitarika vonjimaika voalohany taorian'izany ny ekipan'ny Fosa Juniors Fc ao amin'ny vondrona avaratra sy ny Cffa ao amin'ny vondrona atsimo.

Rainilita

Sakafo Ny Valosoa

Henabaolina henomby, sy tsaramaso indray, no laoka amin'ny sakafo eto amin'ny gazetinao androany. Hatao ketsaketsa izany na hatao ridritra. Dia mazotoa homana tompoko.

NY VALOSOA sy Mahasoa

Fampitomboana maneziôma amin'ny vatana

Fampitomboana maneziôma amin'ny vatana indray, no Mahasoa eto amin'ny gazetinao androany.
Ireto no fomba ahafantarana hoe tsy ampy maneziôma (magnesium) ny olona iray:
- Manao Crampe ny hozatra (tanana , tongotra...)
- Rera-dava.
- Tsy ampy vitamine D , miara-miasa am vitamine D koa ny magnesium.
- Marary loha matetika.
- Volivoly.

Zavatra ilaina: Yaourt, akondro, zavokà, amande, voana voatavo voana mahabibo na noix de Cajou.
Ireo be magnesium dia mixer-na, atambatra hanina isan'andro.

NY VALOSOA sy Mahaliana

Ny tanànan'i Fierenana, distrikan'i Moramanga, faritra Alaotra Mangoro

Ny tanànan'i Fierenana, distrikan'i Moramanga, faritra Alaotra Mangoro indray, no Mahaliana eto amin'ny gazetinao androany. Renivohitry ny kaominina Fierenana ity tanàna ity, iray amin'ireo kaominina miisa 21 mandrafitra ny distrikan'i Moramanga. Any afovoany atsinanan'ny faritra Alaotra Mangoro no misy azy. Efa azo lazaina ho avo toerana izy, satria 946 m ny haavony miohatra amin'ny ranomasina. Vokatra any ny vary, ny haninkotrana isan-karazany toy ny mangahazo, sy ny katsaka. Vokatra any koa ny voankazo toy ny akondro.