

NY TENY FIAINANA

Ary ianareo dia manana alahelo ankehitriny, nefa hahita anareo indray Aho dia ho faly ny fonareo, ary tsy misy olona afaka manaisotra ny fifalianareo aminareo.

Jaona 16 : 22

ATHLETISMA "TRAIL COURT DE VILLELE 2022"

Nahery ny Malagasy tamin'ny andiany faha-3

Nahery ireo Atleta Malagasy teo amin'ny fifaninanana atletisma "Trail Court de Villèle 2022" andiany faha-3, nokarakarain'ny klioba ara-panatanjahan-tena Saint-Paul, niarahana tamin'ny sampan-draharahan'i La Réunion, ary ny Faritra La Réunion ary ny ligin'ny atletisma nosy La Réunion izay notontosaina tamin'ny alahady 11 desambra 2022 lasa teo na teo amin'ny sokajy lehilahy izany na teo amin'ny sokajy vehivavy. Lasan'ny atleta Malagasy avokoa ny laharana voalohany tamin'ireo sokajy ireo ary ny sokajy lehilahy aza dia Malagasy avokoa no niakatra teo ambony



Ireo Athleta Malagasy nisongadina tany La Réunion.

"podium". Marihana fa halaviran-dalana 22,88 km amin'ny haavo +910 m no nodiavin'ireo mpifaninana tamin'ity Trail de Villèle 2022 ity izay niainga tao amin'ny "Quai Gilbert" tao an-tanànan'i St-Paul ka

niafara teny amin'ny tranombakok'i Villèle. Mpihazakazaka nahatratra 650 mahery no nandray anjara tamin'ny fifaninanana tamin'ity 2022 ity. Vokatra ankapobeny Sokajy lehilahy : • 1er Hobila-

laine Andrianirina 01 :41:37 • 2ème Fulgence Rakotondrasoa 01:43:22 • 3ème Jean Mampitraotsy 01:51:26 Sokajy vehivavy : • 1ère (18) Nathalie Ra-soariniana 02:08:07 • 2ème (20) Emilie Maroteaux 02:08:21 • 3ème (37) Nancy Razafindrafara 02:17:07 Marihana fa amin'ny asabotsy 17 desambra 2022 ho avy izao dia mbola handray anjara amin'ny hetsika "Meeting d'Atlétisme de la Réunion 2022" izay ho tontosaina ao amin'ny kianja « Stade Paul Julius Benard » any St-Paul ireo atleta Malagasy ao anatin'ny delegasiôna lasa any La Réunion.

Rainilita

« Fifa World Cup 2022 »

Be mpisafidy koa i Argentine amin'ny handrombaka ny amboara

Ho tanterahana ny alahady ho avy izao ny famaranana ny Mondial 2022 eo amin'ny baolina kitra atao any Qatar, anisan'ny be mpankafy handrombaka ny amboara koa i Argentine, izay nandavo an'i Croatie tamin'ny isa 3 no ho 0, tamin'ny lalao ankatoky ny famaranana. Fa ankoatra izany, mitantara baolina koa ny depiote Miara-Manonja. Tsy ny fantentanana ny fandaharana Miara-Manonja ihany no sahanin'ireo depiote TIM miandraikitra an'izany, fa ankoatra ny fanohanana'izy ireo amin'ny lafany rehetra ny fitantaranana tamin'ny lalao "Mondial 2022" tontosaina any Qatar dia misy ihany koa amin'izy ireo ny mandray anjara



Depiote Andriamampandry Todisoa mitantara baolina.

mivantana amin'izany fitantaranana ny baolina kitra mandeha any Qatar izany ao amin'ny Radio Mbs toy izay nataon'ny Depiote Andriamampandry Todisoa voafidy tao amin'ny boriborintany faha-6 tamin'ny fihaonanan'i Ar-

gentine sy Croatie tamin'ny lalao ankatoky ny famaranana notontosaina tao amin'ny kianja "Lusail Iconic Stadium" tamin'ny talata 13 desambra 2022 lasa teo ka nandresen'ny tarik'i Messi an'ny tarik'i Luka Modrić 3 noho 0 be

izao, baolina matin'i L. Messi 34', J. Alvarez 39', 69'. I Argentine araka izany no hifandrina amin'ny France sy Maroc omaly alarobia 14 desambra 2022 eo amin'ny lalao famaranana izay ho tontosaina ao amin'ny kianja « Stade de Lusail » amin'ny alahady 18 desambra 2022 ho avy izao. Marihana fa fanin-6 izao no hiatrika ny lalao famaranana ny Albiceleste (1978, 1986, 1990, 2006, 2014, ary 2022) ary fanin-5 kosa'i Lionel Messi no nandray anjara tamin'ny "Mondial" (2006, 2012, 2014, 2018 ary 2022) ka miandrindra mafy ny hanandratra ny amboara amin'io alahady io.

Rainilita

"Nba Academy Women's Camp Afrika 2022"

Tao anatin'ireo 25 nandray anjara i Taratra sy Joanie

Anisan'ireo mpilalao vehivavy Malagasy voaantso manokana nandray anjara tamin'ity fiofanana "Nba Academy Women's Camp Afrika 2022" nandraisan'ireo sangany aty Afrika niisa 25 avy amin'ny firenena niisa 11 i Ramahatra Taratra Murielle sy Rakotonanahary Joanie Anyssa izay samy mpilalao avy amin'ny Ekipam-pirenena malagasy ANKOAY zazavavy. Nandritra ny 4 andro (ny 5 ka hatramin'ny 8 desambra 2022) no nanatanterahana tany Saly - SENE-GAL an'ity hetsika ity ka ny NBA sy NBA Afrika no nikarakara ny hetsika ary ireo Teknisiana sy ma-



Fiofanana basikety tany Sénégal.

nam-pahaizana, Mpanazatra manan'ny lazany ary mpilalao Vehivavy mathanina amin'ity taranja basikety ity no nitarika ny fiofananana. Ireto avy izy 25 vavy nandray anjara tamin'ny hetsika : Die Diop (Sénégal), Fatou

Corréa (Sénégal), Ndicou Matar Diop (Sénégal), Penda Dieng (Sénégal), Seynabou Mbaye (Sénégal), Adja Hinedou Ndiaye (Sénégal), Reatlegile Taukobong (Afrique du Sud), Arwa Ghorbel (Tunisie), Patience John

Rainilita



Henakisoa sy anamamy indray no laoka amin'ny sakafo eto amin'ny gazetinao androany. Tsara raha hasiana lasary tômaty, na lasary voatabia miaraka aminy. Dia mazotoa homana tompoko.

NY VALOSOA sy Mahaso Fisorohana ny AVC

Fisorohana ny AVC, na fahatapahan'ny lalan-drà any amin'ny atidoha indray, no Mahaso eto amin'ny gazetinao androany. Ny AVC : Accident Vasculaire Cerebral, ny fomba fitrangany :

- Volivoly ny tarehy, sandry, tanana, tongotra na ny ilan'ny vatana.
- Miraikitra ny lela rehefa miteny, tsy afaka miresaka.
- Manjavona ny maso.
- Tsy afaka mandeha, tsy afaka mitsangana.
- Fanina.
- Marary loha.
- Ireto no anisan'ny antony lehibe mahatonga azy:
 - Tosi-drà ambony.
 - Tahana cholesterolole ambony.
 - Diabeta
 - Tavy.
 - Fifohana zava-mahadomelina.
- Ny fomba hisorohana azy:
 - Mihinana sakafo be omega 3.
 - Mihinana tongolo gasy matetika, tamotamo.
 - Manao fanatanjahantena, manetsika vatana.
 - Mihinana sakafo be vitamine E.
 - Lanjalanaina ny sakafo hanina.
 - Tsy mihinana siramamy be loatra.
 - Tsy mifoka zava-mahadomelina.
 - Sakafo tsara hohanina : epinard, voa maina, yaourt, trondro, tômaty, ampongabandanitra, zavokà, noix, amande, legioma maitso, atody, menaka oliva, dite maitso.



NY VALOSOA sy Mahaliana

Ny tanànan'i Sabotsy Anjiro any amin'ny distrikan'i Moramanga faritra Alaotra Mangoro

Ny tanànan'i Sabotsy Anjiro any amin'ny distrikan'i Moramanga faritra Alaotra Mangoro indray, no Mahaliana eto amin'ny gazetinao androany. Renivohitry ny kaominina Sabotsy Anjiro ity tanàna ity iray amin'ireo kaominina miisa 21 mandrafitra ny distrikan'i Moramanga. Any atsimo andrefan'ny faritra Alaotra Mangoro no misy azy. Efa azo lazaina ho avo toerana izy, satria 983 m ny haavony miohatra amin'ny ranomasina. Lalovan'ny lalamby TCE, mampitohy an'Antananarivo sy Toamasina ity tanàna ity. Vokatra any ny vary, ny voankazo isan-karazany toy ny akondro, ny letchi, ny maza. Ny haninkotrana toy ny mangahazo sy katsaka.



Rainilita