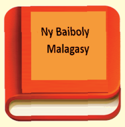
NY TENY FIAINANA



Fa asany isika, voaforona tao amin'i Kristy Jesosy mba hanao asa tsara, izay namboarin'Andriamanitra rahateo mba handehanantsika eo aminy.

Efesiana 2:10

Barea Chan sy La Réunion anio

Naroso amin'ny 3 ora tolakandro ny lalao

Mba hahafahan'ny mpitia baolina kitra Malagasy manaraka am-pitoniana ny lalao fiadian-toerana faha-3, hifanandrinan'i Maroc sy Croatie amin'ny "FIFA World Cup" izay ho tontosaina any Qatar anio sabotsy 17 desambra hanomboka amin'ny 6 ora hariva dia naroson'ny FMF amin'ny 3 ora tolakandro ny lalao ara-pirahalahiana hifanandrinan' ny Barea Chan 2022, sy ny ekipa voafantin'i La Réunion, ahitana an'ireo teratany Malagasy maro, izay ho tanterahina etsy amin'ny Kianjan'i Mahamasina. Izany lalaom-pirahalahiana izany dia tsiahivina, fa hoentin'ity Barea Chan ity manomana ny hiatrehany ny dingana famaranana ny Chan Algérie 2022. Anio sabotsy mihitsy vao hisy ny famarotana tapakila fidirana, ka ho 5000 Ar ny sandan'ny fidirana eny amin'ny "Gradins".

Barea Chan 2022 teny amin'ny kianjan'Alarobia.

Rainilita

Lalaon'ny Nosy 2023

Nifarana omaly ny fivorian'ny CIJ

Nifarana omaly ny fivorian'ny CIJ: "Filankevitra iraisam-pirenena momban'ny lalaon'ny Nosy eto amin'ny ranomasimbe Indianina", fanomamana ny Lalaon'ny Nosy 2023, izay notanterahina teny amin'ny Novotel teny Alarobia Antananarivo, nanomboka tamin'ny alarobia 14 desambra 2022 lasa teo, ka nankatoavana fa ho tanterahina eto Madagasikara hanomboka amin'ny 23 aogositra ka hatramin'ny 3 septambra 2023 izany hetsika izany. Firenena 7 mandrafitra ny CIJ no nandray anjara tamin' izany fivoriana izany dia i Maurice, Maldives, Mayotte, Comores, La Réunion, Seychelles ary i Madagasikara mpampiantrano. Nanatrika an' izany ihany koa ny ORAD Océan Indien. Fantatra tamin'izany ihany koa fa tanàna miisa 5 eto Madagasikara no handray ny fifaninanana rehetra miisa 23 dia Mahajanga, Toamasina, Sainte-Marie, Taolagnaro ary Antananarivo. Antananarivo no handray ny « athlétisme », « basket », « judo », «haltérophilie », « football », « handball », « boxe », « kickboxing », «badminton », « lutte », « tir à l'arc », « pétanque », « tennis », «cyclisme » ary « rugby ». I Mahajanga no handray ny « beach volley», « beach soccer », « natation », « volley ball », « taekwondo » ary " karaté". I Toamasina no handray ny fifaninanana baolina kitra. Sainte-Marie no handray ny fifaninanana « voile » ary Taolagnaro no handray ny fifaninanana « surf ». Tamin'ny alakamisy 15 desambra 2022 lasa teo dia nanatanteraka fitsidihana an'ireo fotodrafitrasa ara-panatanjahantena eo an-dalampamitana azy toy ny dobo filomanosana olympika sy ny kianja mitafo mahazaka mpijery 4.000, ao an-drenivohitry ny Faritr'i Boeny, iray amin'ireo tanàna hanatanterahana ny Lalaon'ny Nosy 2023, ireo mpikambana ao amin'ny Filankevitra iraisam-pirenena momban'ny lalaon' ny Nosy eto amin'ny ranomasimbe Indianina, na ny CIJ, notarihan'ny Minisitry ny Tanora sy ny Fanatanjahantena Malagasy, ka nahita ny zava-misy marina amin'ny fanomanana ny handraisana an'ity hetsika goavana hoan'ny tanora ity.

Ny CIJ nitsidika ny fanamboarana ny dobo filomanosana tany Mahajanga.

Rainilita

Mpitantana ny "Basket FIBA Afrique"

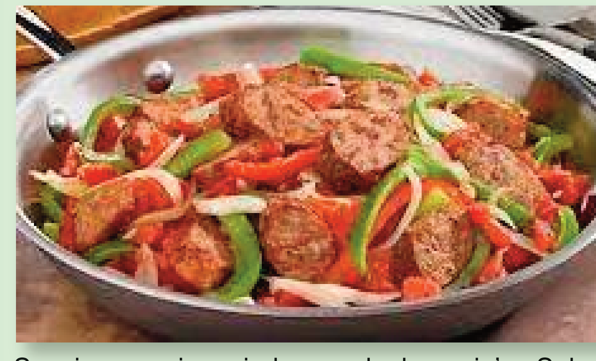
Tafahoana nivantana tao Maputo Mozambique

Tafahaona nivantana tao Maputo Mozambique tamin'ny alarobia 14 desambra 2022 lasa teo, ny filankevi-pitantanan'ny FIBA Africa, izay sambany tafahoana nivantana, taorian'izay nisian' ny valan'aretina Covid izay. Nodinihan'ity filankevi-pitantanan'ny Fiba Afrika ity ihany koa nandritra an'io fivoriana io, ireo hetsika taloha ary nankatoavina ireo tetikasa vaovao maromaro mahakasika ny basikety ao amin'ny kaontinanta. Marihana fa nifanindrandalana tamin'ny fiadiana ny ho tompondakan'i Afrika, andiany 2022, hatao any an-drenivohitr'i Mozambikana hatramin' ny sabotsy 17 desambra izao ny fihaonana. Ny filohan'ny FIBA Afrika Anibal Manave teo anatrehan'ny filohan'ny FIBA Hamane Niang; Alphonse Bile, Tale Mpanatanteraka ao Afrika, Mpikambana ao amin' ny Komity Mpanatanteraka FIBA Afrika, Filohan'ny FIBA Afrika Sub-Zone ary Filohan'ny Filankevitra. Tapaka tamin' izany ny daty sy toerana hanatanterahana ny Fivorianben'ny Fiba Afrika sy ny fifidianana 2023, ho amin'ny taom-piasana 2023-2027, izay ho amin'ny 9 ka hatramin'ny 10 jona 2023 ao Mozambika. Noresahina tao amin'ny fivoriana ihany koa ny resaka : -Ligy basikety ho an'ny vehivavy afrikanina, -Ny fiverenan'ny FIBA Africa Champions Cup Women, sambany nanomboka tamin' ny taona 2019. -Ny resaka basikety 3x3 sy basikety zandriny -Fifidianana ny birao foibe sy ny komity vaovao.

Ireo mpikambana ao amin'ny Fiba Afrika tany Mozambika, anisan'izany ny filohan'ny FMBB.

Rainilita

Sakafo Ny Valosoa



Saosisy sy poivron indray, no laoka amin'ny Sakafo eto amin'ny gazetinao androany. Tsara raha hasiana ro matsatso anana sy angivy miaraka aminy. Dia mazotoa homana tompoko.

NY VALOSOA sy Mahasoa

Fanafana amin'ny manaintaina amin'ny tratra na angine de poitrine

Fanafana amin'ny manaintaina amin'ny tratra na angine de poitrine indray, no Mahasoa eto amin'ny gazetinao androany. Tsy aretina fa anisan'ny fambaran'aretina fahatsentsenan'ny lalandrà ao amin'ny fo izany. Marary ny tratra , manindrona indrindra amin'ny faritra havia mifanitsy amin'ny fo no misy ilay marary , fanina , reraka , ohatran'ny fenofeno be ny tratra , mavesatra ; maloiloy , mando, sempotra ary tsemboka .
Ny tosi-drà ambony, ny tahan'ny cholesterol ambony , ny diabeta, ny tavy (obesite), ny stress, ny fifohana zava-mahadomelina , ny tsy fahampiana fampiasana vatana dia anisan'ny mahatonga io angine de poitrine io, ka mitarika ny crise cardiaque, na aretin'ny fo.
Ireto ny zavatra azo atao raha misy ireo tranga ireo:
- mihinana tongolo gasy isan'andro: hasiny 2 na 3 amin'ny alina alohan'ny hatory no tsara hihinanana azy.
- Misotro jus de grenadel sy betterave.
- Mihinana amande, afaka mixe-na miaraka amin'ny jus izay atao na koa mividy ronono. Amande efa vita eny amin'ny Supermarche ireny.
- Misotro dite sakamalao sy tamotamo, atao mifandimby isan'andro.
- Mihinana sakafo mafana, fa tsy mangatsiaka na rano aza, mafana no sotroina.
- Misotro rano bicarbonate de soude : rano 1 vera, hasiana bicarbonate de soude 1 sotro kely.
- Mampiasa vatana.

NY VALOSOA sy Mahaliana

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

Ny tanànan'i Vodiriana any amin'ny distrikan'i Moramanga faritra Alaotra Mangoro indray, no Mahaliana eto amin'ny gazetinao androany. Renivohitry ny kaominina Vodiriana ity tanàna ity, iray amin'ireo kaominina miisa 21 mandrafitra ny distrikan'i Moramanga. Any atsimo atsinanan'ny faritra Alaotra Mangoro no misy azy. Vokatra any ny vary, ny haninkotrana toy ny mangahazo, ny katsaka. Tsy dia mbola avo toerana izy satria 569 m ny haavony miohatra amin'ny ranomasina.