

NY TENY FIAINANA

"Ny fahafatesana no fahavalo farany horesena."

I Korintiana 15:26

FIFANTANANA CAN 2023

Hiatrika fampivondronana indray ny Barea de Madagascar

Mandritra ny hetsika "Fenêtre FIFA" ho tontosaina amin'ny 20 - 28 martsa 2023

any amin'ny toerana mbo-la ho faritana indray no hanatontosana ny fampivondronana manaraka ho

an'ny Barea de Madagascar handray anjara amin'ny fifanintsanana CAN 2023 izay hanomanany

indrindra indrindra ny fifanindrana "Eliminatoire de la Can 2023" (mandroso sy miverina) amin'ny ekipam-pirenen'i Centrafrique izay ho tontosaina amin'ny talata 21 sy amin'ny alahady 26 martsa 2023 ho avy izao. Hatreto aloha dia mbola tsy navoakan'ny mpanazatra Nicolas Dupuis ny lisitr'ireo mpilalao Malagasy hiatrika an'izany fifanintsanana izany. Marihana fa ao amin'ny vondrona E miaraka amin'i Ghana sy Angola ary i Centrafrique i Madagasikara amin'ity fifanintsanana fahazoana miatrika ny Can Côte d'Ivoire 2023 ity.



Barea de Madagascar farany tamin'ny 2022.

"Orange Pro-League 2022-2023 J-5"

Nahemotra amin'ny manaraka ny fihaonana roa

Nampahafantaran'ny CFEM mpikarakara ny fifaninanana baolina kitra Malagasy "Orange Pro-League 2022-2023" fa misy fihaonana roa voafaritry fa ho tanterahina amin'ny andro faha-5 amin'ity fifaninanana ity no voatery nahemotra amin'ny fotoana manaraka noho ny antony manokana dia eo ny fihanonan'ny Asa Diana sy ny Fosa Juniors Fc ao amin'ny "Conférence Nord" izay tokony ho tanterahina eny amin'ny kianja sentetikan'Ambohidratrimo amin'ny alahady 12 febroary 2022 sy ny fihanonan'ny 3Fb Toliara sy ny Cffa Andoharanofotsy to-



Mpilalaon'ny Barea Chan hiatrika ny Pro-League indray.

kony ho tanterahina any amin'ny kianja Maître Kira amin'ny alahady 12 febroary 2023 ihany koa. Tsiahivina ho antsika kosa ireo lalao hafa ho tantera-

hina amin'io andro faha-5 io : "Conférence Sud" samy hanomboka amin'ny 2ora30 tolakandro Sabotsy 11 febroary 2023 : Mama Fc Ilakaka # Jet

Kintana (kianja "Elgeco Plus Stadium By Pass"), Alahady 12 febroary 2023 : Dato Fc sy# Elgeco Plus (kianja sentetika Manakara), Disciples Fc # Zanakala Fc (kianja "Elgeco Plus Stadium By Pass"). Tia "Conférence Nord" samy hanomboka amin'ny 2ora30 tolakandro ihany koa Sabotsy 11 febroary 2023 : Tffc # Cosfa (kianja sentetika Ambohidratrimo), As Fanalamanga # Kitra Fc (kianja "Barikadimy Stadium Toamasina"), Alahady 12 febroary 2023 : Ajesaia # Usafot (kianja sentetika Ambohidratrimo).

Rainilita

Ekipa voafantin'i Mayotte Basketball

Anio alakamisy no hikatroka amin'ny Cospn indray

Rehefa nikatroka tamin'ny ekipa malagasin'ny Gnbcs tetsy amin'ny "petit palais des sports Mahamasina" tamin'ny talata 07 febroary 2023 teo ka resy tamin'ny isa 61-54 (QT1: 13-16, QT2: 16-10, QT3: 13-14, QT4: 19-14) ny ekipa voafantin'i Mayotte Basketball manao lalao tsapa ho fanomanan-tena ataon'izy ireo ho fanomanana ny lalaon'ny nosy 2023 dia anio alakamisy 09 febroary 2023 indray no hiatrika ny lalao faharoa hataony amin'izao fandalovany eto Madagasikara izao ka hikatroka amin'ny ekipan'ny Cospn Malagasy, mbola ao



Ny ekipan'i Mayotte tetsy Mahamasina.

amin'ny kianja "petit palais des sports Mahama-

sina" hatrany ary mbola hanomboka amin'ny 4 ora

tolakandro ihany koa.

Rainilita

Sakafo Ny Valosoa



Rambon'omby ritra 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 Mahaso Fomba natoraly fanenana kibo

Fomba natoraly fanenana kibo indray, no Mahaso eto amin'ny gazetinao androany. Mety amin'ny olona rehetra na lehilahy na vehivavy, mety amin'ny vehivavy mampinono. Ankoatran'ny fanaovana regime alimentaire sy fanaovana exercice physique (sport) dia ny TORIMASO anisan'ny zava-dehibe ilaina raha te hanena vatana na kibo.



Tokony ho ampy tsara ny torimaso: adin'ny 6 ka hatram'ny adin'ny 8 ora isan'andro no tokony hatoriana. Rehefa latsaky ny adin'ny 6 dia mitombo ny tavy amin'ny vatana, indrindra fa ny kibo. Ny torimaso dia manala ny tavy amin'ny vatana.

Ny torimaso dia mampihena ny stress izay mampatavy ihany koa.

Ny torimaso dia mampilamina ny siramamy ao amin'ny rà, ka noho izany anisan'ny fanalahidy amin'ny fanenana vatana ny torimaso.

Zavatra atao manampy amin'ny fahitana torimaso: - Mihinana sakafo misy calcium, potassium, magnesium, vitamine B1.

- Mihinana celeri amin'ny hariva alohan'ny hatory atao salady.

- Rehefa matory dia vonoina ny jiro, sy ny TV, sns...

- Rehefa te hatory, tonga dia mamonjy fandriana.

- Mampiasa vatana isan'andro.

Ireto sakafo ireto no tsara hohanina mampihena vatana: zavokà, paoma, mananasy, noix, amande, lentille, concombre, epinard, celeri, kotomila, salade, champignon na holatra, tamotamo, huile de coco, the vert, Vinaigre de cidre de pomme, huile d'olive, atody, trondro (sardine, saumon).

NY VALOSOA sy Mahaliana

Ny tanànan'Ambodivoanio any amin'ny distrikan'i Mananara Avaratra faritra Analanjirofo

Ny tanànan'Ambodivoanio any amin'ny distrikan'i Mananara Avaratra faritra Analanjirofo indray, no Mahaliana eto amin'ny gazetinao androany. Renivohitry ny kaominina Ambodivoanio ity tanàna ity, iray amin'ireo kaominina miisa 16 mandrafitra ny distrikan'i Mananara Avaratra. Any afovoany atsinanan'ny faritra Analanjirofo no misy azy. Mbola azo lazaina ho iva toerana izy, satria 82 m ny haavony miohatra amin'ny ranomasina. Vokatra any ny jirofo, ny lavanila. Mamokatra vary ihany koa ny tantsaha any Ambodivoanio Mananara Avaratra. Misy ihany koa ireo tantsaha mpanjono any Ambodivoanio.

