

NY TENY FIAINANA

"Tsy tian'ny mpaniratsira Izay mananatra azy, ary tsy mety manatona ny hendry Izy."

Ohabolana 15:12

RUGBY FEDERAL 1 MALAGASY

Ny Ftm Manjarkaray no tompondaka 2023

Tontosa teny amin'ny kianja Makis Ando-hatapenaka tamin'ny alahady 8 oktobra 2023 teo, ny lalao famaranana ny fifaninanana Rugby « XXL Energy Top 20 2023 », ka nifanandrian'ny fileovana Cosfa Miramila sy Ftm Manjarkaray. Ity farany no nandrombaka ny anaramboninahitra tompondakan'i Madagasikara 2023 ary nahazo ihany koa ny lelavola 3 tapitrisa ariary rehefa nandresy ny miaramila tamin'ny isa 31 noho 27, tao anatin'ny lalao niady dia niady hatramin'ny farany. Baolina nenti-tanana niisa 3 no tongan'ny Ftm ary tsara baolina niisa 4 no tafidiny raha tsara baolina niisa 4 no tafidiny ny Cosfa ary baolina nentin-tanana



Ftm tompondakan'i Madagasikara 2023.

niisa 4 nandritra ny lalao manontolo. Ny ekipan'ny Cosfa miaramila no nankatra ny isa tamin'ny baolina nenti-tanana voalohany matiny tany amin'ny minitra faha-5 ny lalao ary tany amin'ny minitra faha-23 kosa no naha-

tonga baolina nenti-tanana voalohany ny Ftm. Isa 21 noho 12 no nentin'ny roa tonta niala sasatra, ka nitarika ry zareo Manjarkaray tamin'izany. Nanindry mafy kosa ny Cosfa nanomboka teo amin'ny fidirana faharoa

ka nampiditra baolina notsaraina niisa roa (50' sy 75') ary baolina nenti-tanana roa voatsara ny iray ary tsy voatsara ny iray (61' sy 67') ary dia nitarika an'isa noho izany hatreo amin'ny dimy minitra tsy hiafaran'ny lalao. Nahatonga baolina nenti-tanana farany anefa ny Ftm tany amin'ny minitra faha-79, ka nahatonga azy ireo tany amin'ny fandresena farany. Marihana fa ny ekipan'ny 3Fb Fahasalamana nandresy ny Uscar Commune tamin'ny isa 46 noho 36 teo amin'ny lalao fiadian-toerana no voasotra ho ekipa faha-3 tamin'ity fifaninanana ity. Rakotomalala Herizo (FTM) kosa no voahosotra ho mpilalao mendrika indrindra.

Rainilita

Ligue des Champions Malagasy – D2 Nationale

Ny Kfca Diana no tompon-daka 2023

Ny ekipan'ny Kfca Diana no voahosotra ho tompondaka sokajy D2 Nationale 2023, rehefa nandresy ny Fc Jim Androy tamin'ny isa 2-1, tamin'ny andro fahatelon'ny dingana « Poule des As » tamin'ny fifaninanana baolina kitra « Ligue des Champions Malagasy – D2 Nationale 2023 », notontosaina tao amin'ny kianja « Barikadimy Stadium Toamasina », tamin'ny alahady 8 oktobra 2023 teo. Lelavola 6.000.000 Ar no azon-dry zareo tamin'izany. Ny ekipan'ny Fc Inate Vakinankaratra nampiondrika ny 3Fb Alaotra Mangoro tamin'ny isa 4-1 kosa tamin'io andro faha-3 ny fifaninanana io no nitana ny laharana faharoa, ka hiaraka aminy any amin'ny fifaninanana «Orange Pro League » amin'ny taom-pilalaovana manaraka, hisolo an'ireo ekipa roa voatery hidina amin'ny sokajy D-2 amin'io taom-pilalaovana ho avy io.

Rainilita



Ny Kfca Diana nandray ny amboara.

Federasiona Malagasy Volleyball

Manatanteraka fitsidiham-paritra

Manatanteraka fitsidiham-paritra ankehitriny ny FMVB « Federation Malagasy de Volleyball » vaovao, tarihan-dRamatoa Raharimalala Léa, ka tany Miariarivo izy ireo tamin'ny herinandro lasa teo, nanao dinik'asa niarahana tamin'ireo tompon'andraikitra ny Ligy vaovao any an-toerana. Nisy ihany koa fampahantarana an'ireo sori-dalana itondran'ny Federasiona ny taranja volleyball



Ny fitsidihana tany Miariarivo.

vaovaon'ny taranja volleyball ity ny fomba fiasa vaovao eny anivon'ireo taninketsa dia ny tsy maintsy hianaran'ireo ankizy ny fomba fitsarana volleyball, izany hoe ankoatra ny maha mpilalao azy ireny dia sady « arbitre » ihany koa ny tsirai-

ray. Vonona amin'ny fanamby hanandratana ny taranja volleyball ny Ligy ao Miariarivo, izay manana toeram-pilalaovana telo raha ny fantatra, ka hisy amin'ity herinandro it-sahana ity ny fampianarana ny taranja volleyball any an-toerana. Voare-

Rainilita

Sakafo My Valosoa



Atiken'omby saosy tongolo indray, no laoka amin'ny Sakafo eto amin'ny gazetinao androany. Tsara raha hasiana lasary karaoty miaraka aminy. Dia mihinana finaritra tompoko.

NY VALOSOYA sy Mahasoa

Ny soa azo avy amin'ny soflera (choux fleurs)

Ny soa azo avy amin'ny soflera (choux fleurs) indray, no Mahasoa eto amin'ny gazetinao androany. Nalaza ny resaka soflera teto amintsika nanomboka ny herinandro lasa teo. Maro ny tombontsoa azo avy aminy ho an'ny vatan'olombelona. Ireo singa hita ao aminy: Be fibre, misy vitamina B1,2,3,5,6,9 ; vitamina C ; vitamine E ; vitamine K1 ; Potassium ; Calcium ; Magnésium.

- Ireo zava-tsoa azo avy aminy:
- Manala fanaintainana.
- Miaro amin'ny fahantontan'ny sela.
- Tsara ho an'ny lalan-drà ao amin'ny fo.
- Miaro amin'ny AVC.
- Mampihena tosi-drà.
- Mampidina tahan'ny siramamy ao amin'ny rà.
- Manala tavy.
- Miaro amin'ny homamiadana.
- Manampy amin'ny fandevonan-kanina, azon'ny marary vavony hanina.
- Manampy ny fitadidiana.
- Manamafy ny taolana.
- Mampikoriana tsara ny rà ao amin'ny lalan-drà.



Atao laoka, hanamboarana pizza, atao lasopy, atao mofo.

Tokony tsy hihoatra ny 15 min no mahandro azy, fa manjary very ireo vitamina ao aminy ireo raha masaka loatra.

NY VALOSOYA sy Mahaliana

Ny tanànan'i Betampona distrikan'i Marolambo faritra Atsinanana

Ny tanànan'i Betampona distrikan'i Marolambo faritra Atsinanana indray, no Mahaliana eto amin'ny gazetinao androany. Renivohitra ny kaominina Betampona ity tanàna ity, iray amin'ireo kaominina miisa 12 mandrafitra ny distrikan'i Marolambo. Vokatra any ny vary, ny mangahazo, ny katsaka, ny vomanga. Ny voankazo toy ny akondro, ny manga, ny letchi.

