

NY TENY FIAINANA

"Ny teny atao amin'ny antony dia paoma volamena ao anaty vilia volafotsy tsara soratra.

Ohabolana 25:11

LALAOM-PIRAHALAHIANA ANY MAROC

Amin'ny 6ora 30 hariva anio ny fihaonan'i Barea sy Bénin

Hanomboka amin'ny 6ora30 hariva eto Madagasikara anio talata 17 oktobra 2023, ny fihaonana ara-piralahiana eo amin'ny Barea de Madagasikara sy ny ekipam-pirenena'i Bénin, eo amin'ny lalao faharoa tafiditra amin'ny hetsika « fenêtre Fifa 2023 », tontosaina ao amin'ny kianja « Stade Bechir Maroc ».



Ny Barea Madagasikara, any Maraoka.

Cosafa Cup Women 2023

Norombahan'i Malawi ny amboara

Norombahin'i Malawi vehivavy eo amin'ny baolina kitra, na ny « She-Flames » ny amboaran'ny Cosafa andiany faha-11, nifarana tatsy Afrika Atsimo tamin'ny alahady 15 oktobra 2023

teo. Resin-dry zareo tamin'ny isa 2 noho 1 tao amin'ny kianja « Stade Lucas Moripe Pretoria Afrique du Sud » ny ekipam-pirenena'i Zambia vehivavy na ny « Copper Queens » tompon-

daka tamin'ny 2022 . Baolina matin'i Asimenye Simwaka teo amin'ny minitra faha-35 sy Agnes Phiri tamin'ny alalan'ny penality (84') no niantoka ny fandraesen-dry zareo avy any

Malawi. Fanindroany izao ny « She-Flames » no nanao ny famaranana tamin'ity « Cosafa Cup » ity, ka tamin'ny taona 2021 no nanaovana famaranana voalohany tamin'i Tanzania izay nandavo azy tamin'izany. Ny vehivavin'i Mozambika izay laharana faha-4 tamin'ny taona 2022 no nitana ny laharana faha-3 tamin'ity 2023 ity rehefa nandresy an'i Zimbabwe 1 – 0 teo amin'ny lalao fiadian-toerana, ka nitondra azy ireo niakatra « Podium » tamin'ny alahady nandray ny medaly alimo. Sambany ny fifaninanana Cosafa Cup nampiasa ny VAR « Video Assistant Referee » tamin'ity andiany faha-11 ity.

Rainilita

1/4-dalana Coupe du monde de rugby 2023

Nilofika nanoloana an'i Afrika Atsimo i Frantsa



Ny fahakivian'ny Frantsay.

Nilofika nanoloana an'i Afrika Atsimo i Frantsa mpampiantrano, amin'ny lalao fiadiana ny ho tompondaka eran-tanin'ny rugby 2023 teo amin'ny lalao 1/4-dalana. Nihintsana avy hatrany ry zareo noho izany niaraka aminy koa i Pays de Galle sy Irlande ary Fidji. Tafita amin'ny ankatoky ny famaranana kosa i Argentine sy Angleterre ary Nouvelle-Zélande sy Afrika Atsimo. Ireo vokatry ny 1/4-dalana rehetra sabotsy 14 oktobra : Pays de Galles 17 – 29 Argentine, Irlande 24 – 28 Nouvelle-Zélande. Alahady 15 oktobra : Angleterre 30 – 24 Fidji, France 28 – 29 Afrique du Sud. Amin'ny zoma sy sabotsy ho avy izao no hanatanterahana an'ireo lalao ankatoky ny famaranana roa. Fandaharan-dalao Zoma 20 oktobra 2023 (22h00 ora frantsay) : Argentine # Nouvelle-Zélande. Sabotsy 21 oktobra 2023 (22h00 ora frantsay) Angleterre # Afrique du Sud.

Rainilita

Sakafo Ny Valosoa



Rona henomby sy ovy indray, no Sakafo eto amin'ny gazetinao androany. Mafana ny andro amin'izao fotoana, mila sakafo rondrony. Dia mazotoa homana tompoko.

NY VALOSOAO sy Mahaso

Fanafana amin'ny harerahana be na fatigue générale

Fanafana amin'ny harerahana be na fatigue générale indray, no Mahaso eto amin'ny gazetinao androany. Ireto ny famantarana ivelany(symptomes):

- Fahatsapana harerahana be raha vao mifoha maraina.

- Fidinan'ny tosidra tampoka(malemilemy be).

- Fanina.

- Maloiloy.

- Fahatoranana.

- Fivalanana.

Antony mahatonga izany:

-Miasa tafahoatra loatra.

-Tsy fahampiana torimasoa.

-Tsy fisian'ny fotoana fialantsasatra.

-Fiasantsaina diso tafahoatra loatra.

Ity ny fomba hanampy anao amin'ny karazana harerahana:

Fatigue musculaire.

Fatigue generale.

Fatigue nerveuse.

- Ronono velona(omby)1 vera efa masaka.

- Rano mafana 1 vera.

- Tantely.

Afangaro tsara ireo dia sotroina 30 minitra alohan'ny hatory, ho hitanao fa ny maraina mifoha ianao dia ho maivamaivana sy matanjaka ary mavitrika tsara.



NY VALOSOAO sy Mahaliana

Ny tanànan'i Sahakevo distrikan'i Marolambo faritra Atsinanana

Ny tanànan'i Sahakevo distrikan'i Marolambo faritra Atsinanana indray, no Mahaliana eto amin'ny gazetinao androany. Renivohiny ny kaominina Sahakevo ity tanàna ity, iray amin'ireo kaominina miisa 12 mandrafitra ny distrikan'i Marolambo. Vokatry any ny vary, ny haninkotrana toy ny mangahazo, ny katsaka, ny vomanga, ny saonjo. Ny voankazo toy ny akondro, ny manga, ny letchi. Ankoatra ny mpamboly sy mpiompy, misy mpanjono koa ny mponina any Sahakevo.

