

NY TENY FIAINANA

"Fa hisy Kristy sandoka sy mpaminany sandoka hitsangana ka haneho famantarana lehibe sy fahagagana, ary raha azo atao, na dia ny olom-boafidy aza dia hofitahiny."

Matio 24:24

BAREA DE MADAGASCAR

Nandresy an'i Bénin 2 – 1 tany Maraoka

Nandresy an'i Bénin tamin'ny isa 2 – 1 ny Barea Malagasy tamin'ny talata 17 oktobra 2023 tao amin'ny kianja « Stade Zaouli Maroc », teo amin'ny fiatrehany ny lalaoom-pirahalahiana faharoa nataony, tamin'ny hetsika « Journée Fifa 2023 » natao tanyMaroc. Teo amin'ny minitra 1'51 ry zareo Béninois ny nankatra ny isa izay nosahalain'ny Barea teo amin'ny minitra faha- 21'07. Tany amin'ny minitra faha-51'30 kosa no nahatafidiran'ny Malagasy ny baolina faharoa matiny.



Rainilita

Barea 2023 tany Maraoka.

Championnats Nationaux de Basket N1A, 2023

Etsy amin'ny Palais des sports hanomboka anio

Hanomboka anio alakamisy 19 oktobra 2023 etsy amin'ny Palais des sports Mahamasina, ny fifaninana basikety sokajy N 1 A lahy sy vavy dia ny « Championnats Nationaux N1A, 2023, TOP 8 Hommes - 2è et Phase finale Dames ». Omaly alarobia 18 oktobra 2023 ny « Réunion technique » amin'ity fifaninana ity. Nanamarika ny FMBB, fa ny vidim-pidirana hahazoana manatrika ny lalao rehetra dia ho 4000 Ar ary ny « invitation » kosa dia ho 30.000 Ar manomboka ny 19 ka hatramin'ny 25 oktobra. Fandaharam-potoana Alakamisy 19 oktobra 2023 11h30 : N1A Hommes-ASCUT Atsinanana # AS FANALAMANGA Alaotra M, 13h30 : N1A Hommes-GNBC Analamanga # BCB Boeny, 15h30 : N1A Hommes-TGBC Betsiboka # SBC Vakinankaratra, 17h30 : N1A Hommes-COSPN Analamanga # MBC Atsi-

nanana Zoma 20 oktobra 2023 GRANDE SALLE : 08h30- N1A Dames : ASCUT Atsinanana # ANKARATRA Vakinankaratra, 10h15-N1A Dames : FANDRASA Haute Matsiatra # TAMIFA Amoron'Imania, 12h00- N1A

Hommes : BCB Boeny # TGBC Betsiboka, 14h00- N1A Hommes : AS FANALAMANGA Alaotra M. # COSPN Analamanga, 16h00- N1A Hommes : ASCUT Atsinanana MBC Atsinanana, 18h00- N1A Hommes : GNBC Anala-

manga # SBC Vakinankaratra. PETIT PALAIS : 09h00- N1A Dames : TGBC Betsiboka # NB2 ALL Analamanga, 10h45- N1A Dames : GNBC Analamanga # SERASERA Vakinankaratra.

Rainilita



Basket N 1 A lahy sy vavy.

Rugby tompondaka federaly 2, 2023

Amin'ny alahady izao indray no fotoana

Amin'ny alahady izao indray, no fotoana hitohizan'

ny fifaninana rugby fiadiana ny ho tompondaka

federaly 2, 2023, eny amin'ny kianja Makis Andoha-

tapenaka, ka lalao miisa 5 indray hotontosaina amin'ny indray. Marihana fa mbola ho 1000 Ar hoan'ny ankizy, 3000 Ar hoan'ny lehibe eny amin'ny Gradin ary ho 5000 Ar eny amin'ny Tribune hatrany, ny fidirana eny Andohatapenaka. Fandaharam-potoana : 08h00-Fta Anjanahary # 3F5 Amboditsiry, 09h30-Hiza 17 Angaran-gara # Afa Ankazomanga, 11h00-Soe Stade # XV Beravina Beravina, 12h30-Crai Ambalavao Isotry # Matadorea Anosipatrana, 14h00-Asa Ambohimanarina # Fta Andavamamba.

Rainilita



Rugby Federaly 2, 2023.

Sakafo Ny Valosoa



Henabaolina sy anana indray, no laoka amin'ny Sakafo eto amin'ny gazetinao androany. Tsara raha hiasiana lasary papay miaraka aminy. Dia mazotoa homana tompoko.

NY VALOSOAO sy Mahaso

Ny soa azo avy amin'ny voankazo: manga

Ny soa azo avy amin'ny voankazo: manga indray, no Mahaso eto amin'ny gazetinao androany. Vokatra ny manga amin'izao fotoana, sady efa latsaka ny orana, ka azo hanina tsara amin'izay ity karazam-boankazo ity.



Miaro amin'ny fahanteran'ny sela (anti oxydant) ary miaro amin'ny homamiadana (cancer) ny manga. Manamafy ny hery fiarovana.

Ny manga iray dia efa mitondra ny ¼ ny vitame A ilaina isan'andro :

- mampiakatra ny hery fiarovana sy manatsara ny volo.

-manatsara sy miaro ny maso amin'ny cataracte.

-miaro ny maso amin'ny tanamasoandro.

Misy vitamine C,A,E :mitondra hery sy miaro amin'ny fahakentronan'ny hoditra.

Miaro amin'ny fitohanana sy ny fisian'ny rivotra (manala rivotra).

Mahasalama ny tsinay.

Mampihena ny cholestérol (karazana tavy) ireo antsoina hoe « fibres » hita ao amin'ny manga.

Mampihena ilay fahamainan'ny fo (infarctus du myocarde), izany hoe mampihena ny fahatsentsenan'ny lalan-drà mamatsy rà ny fo.

Misy vitamine B6 ; ilaina amin'ny fiforonan'ny rà, manamafy ny hery fiarovana, manala ny havizanana.

Misy vitamine B12(cabalamine) : manatsara ny fiasan'ny atidoha sy ireo retsi-pandre (du système nerveux), fiforonan'ny antsoina hoe ADN izay ilaina amin'ny fiasan'ny sela.

Manga iray na roa ihany dia efa ampy isan'andro

NY VALOSOAO sy Mahaliana

Ny tanànan'i Toamasina I faritra Atsinanana

Mbola any amin'ny faritra Atsinanana ihany, tao aorian'ny fampahantarana ireo tanàna miisa 12 any amin'ny distrikan'i Marolambo, ny tanànan'i Toamasina, renivohitry ny kaominina Toamasina, sy ny distrikan'i Toamasina I, sady renivohitry ny faritra Atsinanana indray, no Mahaliana eto amin'ny gazetinao androany. Misy boriboritany 5 i Toamasina ary 138 fokontany. Renivohitra aratoekaren'i Madagasikara ihany koa no filaza azy, noho ny seranantsambon'i Toamasina, sy ireo orinasa maro misy any an-toerana : toa an'Ambatovy, ny ladoany, orinasa mpanondrana ireo vokatra fanondrana samy hafa toy ny lavanila, ny jirofo, ny kafe, ny letchi,... Seranam-piaramanidina iraisam-pirenena koa ny serampiaramanidin'Ambalamanany any an-toerana. Mampalaza ny renivohitry ny faritra Atsinanana koa ny fizahantany. Lalampirenena roa no tonga any dia ny RN2 sy ny RN5.

