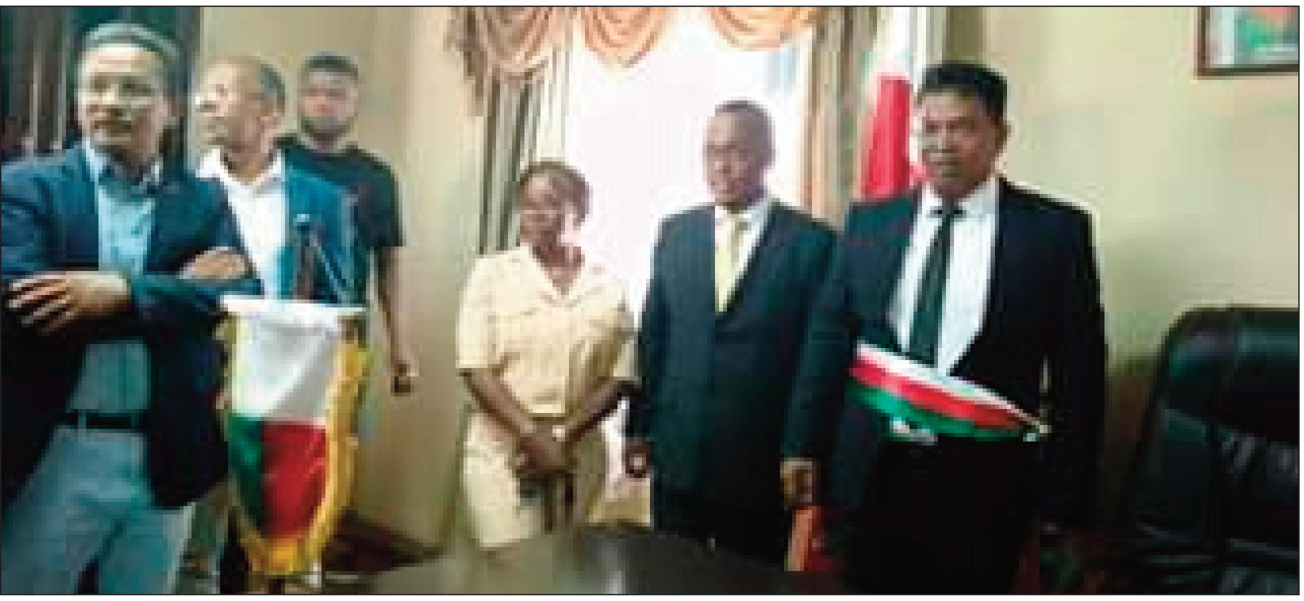
An-tsary misongadina Ny Valosoa Vaovao

Helisoa

Ny fametrahana ny samboadin'ny Ben'ny tanàna Penjy Randrianarisoa, hitondra indray ny kaominin'Ivato.



Sakafo Ny Valosoa

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

NY VALOSOA sy Mahasoa

Ireo sakafo maha-tanora lalandava

Manampy betsaka amin'ny fahatsaran'ny hoditra ny sakafo hanintsika. Tsy avy ety ivelany ihany mantsy no ikoloana ny hoditra, amin'ny alalan'ireo akora isan-karazany ahosotra aminy.

Tena mitana anjara toerana lehibe tokoa ny sakafo. Isan'ny tena ilain'ny hoditra ny vitamina sy ny "anti-oxydant", izay sady miaro azy no mampatanjaka ny hery fiarovana voajanahary. Ahitana izany ireto karazan-tsakafo ireto :

Hena sy hazan-dranomasina

Manankarena singa atao hoe : "selenium" ny hena sy ny hazan-dranomasina. Miaro ny hoditra amin'ny taratry ny masoandro sy ny fipoiran'ny kentrona io singa io. Ankoatra ny hena sy ny hazan-drano dia ahitana "selenium" ihany koa ny fraomazy, ny legioma sy izay sakafo ahitana proteina.

Karaoty, "épinard"…

Manamora ny fiforonan'ny sela vaovao ny singa atao hoe : "beta-carotène". Amin'ny ankapobeny dia ahitana vitamina A ny sakafo misy azy io. Ity farany dia miaro ny hoditra amin'ny homamiadana sy manafaingana ny fahamainan'ny fery. Santionany amin'ny sakafo misy azy ireo ny karaoty, ny "épinard", ny "abricot" ary ny pamplemosy.

Voankazo marikivy

Tsy ny gripa ihany no sitranin'ny vitamina C fa ny fahanteran'ny hoditra aloha loatra ihany koa dia sorohiny. Ny voankazo marikivy no tena misy azy ary koa ny laisoa, ny voatabia, ary ny paiso.

Vitamina E

Mameno ny fiasan'ireo singa rehetra voatanisa etsy ambony ny vitamina E. Ireo legioma maitso, ny tamenak'atody ary dibera no ahitana azy.

Ohatra sakafo mahatanora endrika…

- Maraina : mofo dipaina sy dibera + dite maitso.
- Atoandro : vary + hena endasina + karaoty natao lasary+ paiso atao tsindrin-tsakafo
- Hariva : Lasopy atody masaka miampy fraomazy.

NY VALOSOA sy Mahaliana

Ny tanànan'i Marovato any amin'ny distrikan'Ambanja, faritra Diana

Ny tanànan'i Marovato any amin'ny distrikan'Ambanja, faritra Diana indray no Mahaliana eto amin'ny gazetinao androany. Renivohitry ny kaominina ambanivohitra Marovato ity tanàna ity. Somary efa avoavo toerana ihany ity tanàna ity satria 844 m ny haavony miohatra amin'ny ranomasina. Tantsaha mpamboly sy mpiompy ny ankamaroan'ny mponina any Marovato. Vokatra any ny vary, ny kafe ary ny kakao.