FANATANJAHANTENA SY KOLONTSAINA

Mijoro ny fikambanana Association des Artistes Sportif et Culturel

Mijoro amin'izao fotoana ny fikambanana Association des Artistes Sportif et Culturel, eo amin'ny sehatry ny fanatanjahantena sy ny kolontsaina. Nampahafantarina ny alahady teo ny biraon'ny fikambanana, nandritra ny famaranana ny lalao manasa-dalana voalohany eo amin'ny lalao ara-panatanjahantena natao tao amin'ny kianja Ankatso, lalao izay karakarain'ny fikambanan'ny mpanakanto manao fanatanjahantena eto Madagasikara. Nandritra io fotoana io no naseho ireo mpanakanto mpikambana ny birao mandrafitra ny fikambanana, izay hitantana ny fikambanana ao anatin'ny 4 taona manaraka. Nitarika izany ny filohan'ny fikambanana : Lalaina Vatosoa sy ny filoha lefitra, Sa-Yah ary ireo olona maro samihafa mandrafitra izany birao izany.

Ny biraon'ny fikambanana mpanakanto manao fanatanjahantena.

Tsiahivina eto fa vao tsy ela ny fikambanana no avy nifidy ny filoha hitantana ny fikambanana ary mbola lany nandritra izany i Lalaina Vatosoa, izy izay efa nitantana ity fikambanana ity, nandritra ny fotoam-pitantanana in-2 misesy. Fototra ijoroan'ny fikambanana ny : Fifankatiavana, Firaisankina ary Kolontsaina. Fototra entina mampiray ny mpanakanto rehetra ny fikambanana ; izany no tanjona, hoy ny filohany.

Stefa

Lalao tara Orange Pro League 2020-2021

Lavon'ny Ajesaia 2-1 ny Cs-DFC

Lalao tokana tara, fa tokony ho notontosaina tamin'ny andro voalohan'ny fifaninanana (volana janoary 2021), no notontosaina teny amin' ny kianja Elgeco Plus Stadium By Pass Antananarivo, tamin'ny sabotsy 20 martsa 2021 lasa teo. Lavon'ny Ajesia tamin'ny isa 2 no ho 1 ny Cs-DFC. Taorianan'io andro tara io dia toy izao indray ny filaharana vonjimaika eo amin'ity fifaninanana ity :

Fihaonan'ny Ajesaia sy Cs-Dfc tamin'ny sabotsy teo.

-Conférence Nord :
1 ny Five FC
2 ny Cosfa
3 ny Jet Kintana
4 ny Elgeco Plus
5 ny Fosa Junior FC
6 ny Tia Kitra FC.
-Conférence Sud:
1 ny AS Adema
2 ny Ajesaia
3 ny Zanakala FC
4 ny FCA Ilakaka
5 ny CS- DFC
6 ny Uscafoot
7 ny 3FB Toliara.

Marihana fa noporofoin'ny sary etsy ambany fa nisy dia nisy mpijery tokoa ny fihaonana arapanatanjahantena tetsy amin'ny By Pass tamin'ny sabotsy 20 martsa 2021.

Rainilita

Mazotoa mihira

Hita ho filoha manaonao foana mihitsy ny filohampirenena amin'izao fotoana izao dia ny filoha Rajoelina, ahafantaran'ny maro azy koa eo amin'ny sehatra politika ny hoe : Zandry Kely. Hira mifandraika amin'izy no atolotra anao androany, hiran'i Rakoto : ô ry Zandry Kely. Dia mazotoa mihira e !

O RY ZANDRY KELY

O ry zandry kely, mba henoy ihany 'ty resaka manodidina
F'aza de be marenina tsy izany re no fanekena
Aza akipy mihitsy io masonao feno loko eran-tany
Mety hifandaka, atambaro ho tsara jerena
Mba tantano fôna ty fiainanao f'izao no aza adino
Raha azo atao raisonao ho harena

O o o o ô ry zandry (4)
Ny zokinao mila anao ô ry zandry!
Ny zokinao mila anao, fa fa fa fa fa fa fa fa an an an!!!

Ô ry zandry kely, mieritrereta ihany, fa raha badolahy
Dia manjary olona mora ambakaina
Tanora ihany, anie ianao ka manaova zavatra
Natokana ho "fanantenan'ny firenena"

O o o o ô ry zandry (4)

Mpihira: Rakoto.

Sakafo Ny Valosoa

Voankena nendasina norarahana saosy indray, no laoka amin'ny Sakafo eto amin'ny gazetinao androany. Azoa atao koa ny voankena natono. Tsara raha hasiana lasary karaoty miaraka aminy. Dia mazotoa homana tompoko.

NY VALOSOA sy Mahasoa

Ny soa azo avy amin'ny voankazo kaki sy rotra

Ny soa azo avy amin'ny voankazo kaki sy rotra indray no Mahasoa eto amin'ny gazetinao androany:
Kaki :
Antioxydant ny kaki izany hoe miaro amin'ny fahanteran'ny sela, misoroka homamiadana. Ahitana vitamine A, izay miaro ny hoditra tsy ho mora simba. Manankarena fibres ihany koa izy ary manatsara ny fiasan'ny tsinay izany.
Manampy amin'ny fandevonankanina; misakana ny aretimpo ary manampy amin'ny fanamainana fery ny "beta-carotène" ao anatiny.
Tsara hoan'ny olona diabetika saingy tsy tokony hanina be loatra.
Rotra :
-Be vitamine A sy C.
-Ny raviny dia mampilamina ny tosidrà sy ny aretin'ny vava.
-Manasitrana aretin'ny tratra sy fahasemporana ny hodiny.
-Ny voan-drotra dia manala rivotra amin'ny vavony; kibo; tsinay... Mety ho an'ny olona voan'ny diabeta koa ny voany.

NY VALOSOA sy Mahaliana

Ny tanànan'i Marovato any amin'ny distrikan'i Boriziny, faritra Sofia

Ny tanànan'i Marovato, any amin'ny distrikan'i Boriziny, any amin'ny faritra Sofia indray no Mahaliana eto amin'ny gazetinao androany. Renivohitry ny kaominina Marovato ity tanàna ity. Any amin'ny faritra Atsimo atsinanan'ny faritra Sofia no misy azy. Azo lazaina ho avo toerana izy satria 268 m ny haavony miohatra amin'ny ranomasina. Tantsaha mpamboly sy mpiompy ny mponina any, vokatra any an-toerana ny vary sy ny paraky.