

NY TENY FIAINANA

"Fa raha an'i Kristy hianareo, dia taranak'i Abrahamana sy mpandova araka ny teny fikasana."

Galatiana 3:29

MONDIAL BASKET U19 HONGRIE 2023

Faha-14 eran-tany ny Ankoay Madagasikara

Laharana fa 14 amin' ireo firenena 16 nandray anjara tamin'ny fifaninana basikety « Mondial Basket U19 Hongrie 2023 », no azon'ny Ankoay Malagasy rehefa lavon'i Egypte tamin'ny isa 104 noho 64 tamin'ny lalao fiadian-toerana faha-13 natao tamin'ny alahady 02 jolay 2023 lasa teo. Tsy nahafa-bela tamin'ity ekipan'i Ejipta, izay nandavo azy ireo tamin'ny lalao famaranan'ny Afrobasket U18 natao tetsy Mahamasina tamin'ny taona 2022 ity izany ry Dovovan sy Lovary ry M'Madi sy ireo namany. Mbola mety hisongadina ihany koa ity mpilalao farany ity, raha toa ka ho lany « meilleur marqueur du tournoi » satria nampiditra isa 167 izy tany Hongrie.

Rainilita



Ankoay vs Egypte.

Championnat de Madagascar Slalom et course de côte 2023

Tontosa teny Bevalala ny "3è manche"



Slalom 2023 teny Bevalala.

Noverezin'i Olivier i Juan tompondaka farany tamin'ny fifaninana « Slalom Yacco », izay andiany faha-3 amin'ny fiadiana ny ho tompondakan'i Madagasikara 2023, notontosaina teny amin'ny « Circuit MSA Bevalala » tamin'ny sabotsy 01 sy alahady 02 jolay 2023 teo. Toy izao ny vokatra azo tamin'izany : 1°-Ramiandri-soa Olivier "Olivier" n° 44 nitondra ny fiara Citroën C2 nahavita fe-potoana tambatra : 03:25.00, 2°-Rakotojohary Juan "Tovonen Jr" n°1 nitondra fiara Renault Clio nahavita fe-potoana tambatra 03.25.25, 3°-Rabekot Frédéric "Fred" n°37 nitondra fiara Citroën C2 nahavita fe-potoana tambatra : 03.32.91.

Rainilita

Athlétisme Championnat de Madagascar 2023 sur Piste

Nandritra ny telo andro tetsy Mahamasina

Nandritra ny 3 andro (zoma 30 jona, sabotsy 01 sy alahady 02 jolay 2023), no nanatanterahana ny fifaninana athletisma « Championnat de Madagascar sur Piste Toutes Catégories », nandraisan'ireo athleta nanodidina ny 170 isa anjara, tetsy amin'ny « piste en tartan » vaovaon'ny kianja Mahamasina. Mpi-katroka avy amin'ny ligim-paritry ny athletisma 14 misy eto Madagasikara izy ireo, niampy mpilalaoan'ny seksionan'ny athletisma avy any Atsimo Atsinanana. Nambaran'ny tompon'andraikitra ao amin'ny FMA, fa tsy azo nanomezana fanamontsanana zava-bita tsara indrindra ny filalaovana teo amin'ny « piste » vaovaon'ity kianja ity, noho ny



Athlétisme teny Mahamasina.

pitsompitsony ao aminy maro tsy manaraka ny tovo-tao iraisam-pirenena. Nanahirana ihany koa, hoy izy ireo, ny tsy nahafahana nampiditra tao an-kianja ny tohotra fijeren'ireo mpitsara ny « dossart » an'ireo mpifanana tonga. Ny filohan'ny FMA, Raheison Domi-

nique, teny an-toerana raha nitafa fohy tamin'ny mpanao gazety izy fa : « nahafinaritra ny fahavitrihan'ireo athleta rehetra izay efa volana maromaro izao, no niomana fatratra amin'ny hiatrehana ny Lalaon'ny Nosy 2023 hatao eto amintsika. Nahafa-po ny « performance » vi-

Rainilita

Sakafo My Valosoa



Totoken'omby sy haricot vert indray, no laoka amin'ny Sakafo eto amin'ny gazetinao androany. Tsara raha hasiana ro matsatso anatsonga sy angivy miaraka aminy. Dia mazotoa homana tompoko.

NY VALOSOAO sy Mahaso

Fanafana natroraly ny sofina maneno

Fanafana natoraly ny sofina maneno indray, no Mahaso eto amin'ny gazetinao androany.

Ny antony mahatonga azy :

- Misy otrikaretina tafiditra anaty sofina.
- Loha na ny hatoka voadona.
- Fihinanana fanafody ody fanaintainana na antibiotika.
- Tosi-drà ambony na ambany.
- Aretin'ny fo sy ny lalan-drà.
- Diabeta.
- Anemie ( tsy fahampiana rà).
- Tavy
- Fifohana na fihinanana zava-mahadomelina.
- Fisotroana alkaola.



- Fahavoazan'ny nerfs na retsika, izay mitondra ny feavy amin'ny atidoha mandeha any amin'ny sofina. Zavatra afaka atao ampijanona ilay maneno amin'ny sofina :

- Ajanony ny kafe, zavamahadomelina , alkaola.
- Mila ampy torimaso.
- Mihinana sakafo be zinc , vitamine D, vitamine B12, Fer. 6-
- Maka ravina basilic ( zava-maniry io) totoina dia tavanina, ilay ranony no ilaina atao anaty tavoahangy kely dia hafanaina ambony rano mafana tsy atao mamamy be . Atao amin'ny sofina izay sofina maneno no hasiana 2 goty atao in-2 isan'andro mandrapahafaka.
- Na koa maka huile d'olive pure hasiana tongolo gasy hafanaina amin'ny afo , rehefa mafana dia esorina ka atao anaty tavoahangy kely , rehefa mangatsiaka vao atao anaty sofina 2 goty koa atao in-2 isan'andro.
- Tongolo be kikisana dia alaina ny ranony, atao anaty tavoahangy kely, atao anaty sofina 2 goty, atao in-2 isan'andro.

NY VALOSOAO sy Mahaliana

Ny tanànan'Andevoranto distrikan'i Brickaville faritra Atsinanana

Ny tanànan'Andevoranto distrikan'i Brickaville faritra Atsinanana indray, no Mahaliana eto amin'ny gazetinao androany. Renivohitry ny kaominina Andevoranto ity tanàna ity, iray amin'ireo kaominina miisa 17 mandrafitra ny distrikan'i Brickaville. Amoron-dranomasina ity Tanàna ity, lalovan'ny Lakandranon'i Pangalana sy ny renirano Rianila Koa. Vokatra any ny vary, ny fary, ny haninkotrana toy ny mangahazo. Ny voankazo toy ny letchi, ny manga, ny ampalibe, ny soanambo. Misy Mpanjono koa ny mponina any Andevoranto.

