

NY TENY FIAINANA

"Aza matahotra izay efa hiaretanao; indro, ny devoly efa hanao ny sasany aminareo ao an-tranomaizina, mba ho voazaha toetra hianareo, ary hanam-pahoriana hafoloana. Aoka ho mahatoky hatramin'ny fahafatesana hianao, dia homeko anao ny satroboninahitra fiainana."

Apokalypsy 2:10

FEDERASIÛNA MALAGASIN'NY ATHLETISMA

Raherison Dominique no filoha vaovao

Raherison Dominique no lany ho filoha vaovao hitantana ny FMA "Federation Malagasy d'Athletisme", nandimby an-dRamatoa Ramananantsoa Norolalao filoha teo aloha. Tamin'ny sabotsy 04 desambra 2021 teo, tao anatin'ny nanatanterahan'ity FMA ity ny fivoriambe AGE nataony teny amin'ny hôtely Panorama Andrainarivo, no nanatanterahana ny fifidianana, ka lany tamin'ny vato 8 noho 5 tamin'ireo ligim-paritra niisa 13 nanan-jo hifidy, natrehan'ny solontenan'ny MJS sy ny solontenan'ny COM ity filoha vaovao ity. Tsy dia vaovao loatra eo amin'ny tontolon'ny atletisma Malagasy raha i Raherison Dominique, satria izy no filoha am-perinasan'ny ligin'ny atletisma eto Ana-



Andriamatoa Raherison Dominique (miakanjo mavo).

lamanga, noho izany efa saika zatra niaraka taminy avokoa ireo teknisiana rehetra amin'ity taranja ity manerana ny nosy. Ramatoa filohan'ny Federa-

siôna Malagasin'ny Atletisma teo aloha rahateo no "Coach" ho azy teo amin'ny fanatanterahana ny asany tao amin'ny ligin'Analamanga. Tamin'

ny fihetsika spaortifa tanteraka no nahatanteraka an'ity fifidianana ity, ka nisy ny fifandraisan-tanan'ny roa tonta mpifanandrana taorian'ny filazana ny vokatry. Hanohy ny be efa vitan'ny teo aloha ho dimbisana, no vaindohan-draharaha hataon'ny mpitantana vaovao, hoy Andriamatoa Dominique, ka ho matotra hatrany ny fiaraha-miasa amin'izy ireo amin'izany. Ny laharam-pahamehana ho anay, hoy izy, dia ny ny akaiky indrindra aloha dia ny fanomanana ny Lalaon'ny Nosy ho avy, ho tantarahina eto amintsika sy ny fanomanana ny lalaon'ny "Francophonie" handraisan'i Madagasikara anjara, avy eo ny fikarakarana an'ireo taninketsan'ny atletisma sy ny fanofanana an'ireo mpanazatra.

Rainilita

Kick boxing

« Match de défi Cobra » ho fanomanana ny faha-10 taona

Hanamarika ny faha-10 taona niorenany amin'io taona 2022 hitsidika io, ny ekipana kick boxing Cobra tarihan'ny filohany Andriamialison Paolo Rossi. Nikarakara fifaninanana "match de défi" tetsy amin'ny kianja mitafon'i Mahamasina noho izany izy ireo, tamin'ny sabotsy 04 desambra 2021 lasa teo, ka nanatrehan'ny mijery ady kick boxing niisa 16, niaraka tamin'ny ady totohondry olympika niisa 4, sy ady Savate Boxe Française niisa 2. Nanampy betsaka ny klioban'ny Cobra tamin'ny



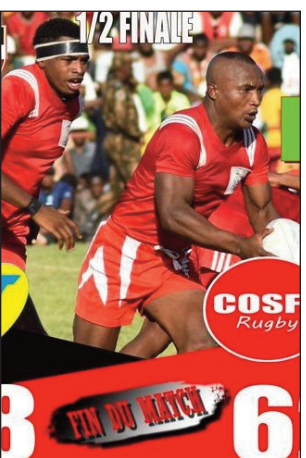
Teny amin'ny kianja mitafon' i Mahamasina ny sabotsy teo.

fikarakarana an'ity hetsika ity ny fikambanana F.F.A.M: «Force Féminine d'Aide Mutuelle », tarihan'ny filoha nasiônalin'ny Ramatoa Misha, izay tonga nanome voninahitra nivantana ny hetsika teny Mahamasina mihitsy tamin'io sabotsy io. Ny fitoviam-pijery eo amin'ny fikarakarana tanora eo amin'ny sehatry ny fanatanjahantena, indrindra ny taranja kick boxing manokana, no nahasarika ny FFAM nanampy ny Cobra, hoy Ramatoa Misha.

Rainilita

1/2-dalan'ny Doppel Top 20- 2021

Montsan'ny Miaramila 62-08 ny Mpanao Savony



Tontosa teo amin'ny kianja Makis Andohatapenaka tamin'ny andron'ny alahady 05 desambra 2021, ireo lalao ankatoky ny famaranana niisa 4, teo amin'ny fiadiana ny ho tompodaka 2021 eo amin'ny taranja rugby sokajy federaly 1 sy federaly 2. Teo amin'ny ankatoky ny famarananan'ny fifaninanana federaly 2 dia ny Ftat Anosibe nandavo ny Matadore Anosipatra 30-12, sy ny Uscar 2 Commune nandresy ny Fbm Bemasoandro tamin'ny moka fohy 21-20, no tafita

hiatrika ny lalao famaranana. Voka-dalao sokajy federaly 2 : Ftat Anosibe 30 – 12 Matadore Anosipatra, Uscar 2 Commune 21 – 20 Fbm Bemasoandro. Teo amin'ny ankatoky ny famaranana ny Doppel Top 20-2021 kosa dia voatery haverina amin'ny alahady heriny ny lalao nifanandrian'ny Usa Ankadifotsy sy ny Tam Anosibe rehefa nisy fifanjevoana kely teo amin'ny fanapahan-kevity ny mpitsara, taorian'ny fanenoan'ny« Gong » famaranana. Voa-

tery nandray fanapahan-kevitra haingankaingana ny mpitantana ny Malagasy Rugby nivory maimaika taorian'izay, ka nanambara fa io haverina amin'ny alahady ho avy izao io ny fihaonan'ny roa tonta. Marihana fa efa nitarika tamin'ny isa 21-19 ny Tam Anosibe tamin'io fotoana io. Ny ekipan'ny Cosfa Miramila kosa tetsy ankilany dia nanamontsana ny Stm Savonnerie, Mpanao Savony tamin'ny isa 62-08.

Rainilita

Sakafo Ny Valosoa



Lelanomby saosy dipoavatra maitso sy voatabia indray, no laoka amin'ny Sakafo eto amin'ny gazetinao androany. Tsara raha hasiana ro matsatso ananas y angivy miaraka aminy. Dia mazotoa homana tompoko.

NY VALOSOA sy Mahaso

Ny momba ny aretin'ny voa

Rehefa mahakasika anao ireto tranga ireto dia mety ho tratan'ny insuffisance rénale na marary voa ny olona iray:

- 1) Rera-dava toa tsy misy hery izany. Rehefa reraka ny voa, izay manivana ny rano rehetra sotroina dia lasa misy loto tafiditra any amin'ny rano.
- 2) Tsy mety mifantoka rehefa manao zavatra iray.
- 3) Tsy fahitan-tory.
- 4) Mifangaro stress sy fikorontanan'ny fandevonan-kanina.
- 5) Malain-komana
- 6) Makiana hoditra.
- 7) Poritra foana, indrindra amin'ny alina.
- 8) Mety misy rà ny pipy(cas grave).
- 9) Mora tratan'ny infections amin'ny maha vehivavy(miverimberina), infections urinaires, troubles urinaires (manotroka ny lokon'ny pipy sady mamofona ratsy)
- 10) Mivonto ny tongotra sy ny fe ary ny tanana, crampes matetika
- 11) Marary lamosina.
- 12) Mivalomainty sy misy tasitasy ny tarehy, sns...

Fanafana natoraly amin'izany: Zavatra ilaina: tongolo gasy hasiny 12 + percil. Fikarakarana azy: Mampangotraka rano iray litatra sy sasany, dia alefa ao ireo fangaro ireo rehefa voasasa madio, totoina na potserina ilay tongolo gasy fa ilay percil sasana fotsiny. Avela hangotraka mandritra ny 15 minitra, avela hangatsika dia tsihifina ny ranony, avy eo dia atao rano fisotro mandritra ny andro. Ataovy mandritra ny 5 andro. Aza misotro zavatra mamy mihitsy mandritry ny traitement.

NY VALOSOA sy Mahaliana

Ny tanànan'i Manaratsandry distrikan'i Marovoay faritra Bestiboka

Ny tanànan'i Manaratsandry distrikan'i Marovoay faritra Betsiboka indray, no Mahaliana eto amin'ny gazetinao androany. Renivohitry ny kaominina Manaratsandry ity tanàna ity, iray amin'ireo kaominina miisa 13 mandrafitra ny distrikan'i Marovoay. Any afovoan'ny faritra Betsiboka no misy azy. Mbola tsy dia avo toerana izy, satria 30 m ny haavony miohatra amin'ny ranomasina. Vokatry any ny vary toy ny any amin'ireo kaominina mandrafitra ny distrikan'i Marovoay. Vokatry any koa ny voankazo: manga. Amin'ny maha tany mamokatra an'i Manaratsandry, saika hita any avokoa ireo foko misy eto Madagasikara.

