

NY TENY FIAINANA

"Fa ny filazantsaranay tsy tonga teo aminareo tamin'ny teny ihany, fa tamin'ny hery koa sy ny Fanahy Masina ary ny fahatokiana be, araka ny ahafantaranareo izay toetry ny fitondrantenanay teo aminareo noho ny aminareo". I Tesaloniana 1:5

BASKET-BALL

Nitombo 3 indray ireo filohan'ny "CEBB Régional"

Mitohy ny fifidianana "CEBB Régional" manerana ny Nosy, ka fantatra izao fa nitombo isa 3 indray ireo filoha voafidy, anisan'ny nahazo an'izany ny "CEBB Régional" ao amin'ny ligim-paritra Bongolava. Tamin'ny sabotsy 2 aprily, no vita ny fifidianana ka Ramatoa ANDRIANJAFIPENO Hobivola Miora na Coach Hoby avy ao amin'ny klioba BCAS Tsiroanomandidy - Sakay no voafidy tamin'izany.



Ireo filoha vaovaon'ny "CEBB Régional" 3 mianadaha.

Claude na i Coach Daclav avy ao amin'ny klioba COSPN 2 Toamasina. Ho an'ny Ligim-paritry Alaotra Mangoro indray dia voafidy ho Filohan'ny "CEBB Régional" Alaotra

Mangoro, Andriamatoa RAZAFINDRAKOTO Hamalalanirina Ravelonandro, na i Coach Haja avy ao amin'ny klioba ABBCM - Moramanga. Mandritry ny efatra taona

manaraka izy ireo, no hitantana avy ny "CEBB Régional" any amin'ny ligim-paritry ny taranja basikety misy azy ireo.

Rainilita

« Coupe de Madagascar de Judo 2022 »

Nahery ny ekipan'ny Esca tamin'ny ankapobeny

Tontosa tamin'ny faran'ny herinandron'ny Paka lasa teo, teny amin'ny kianja mitafon'Ankorondrano Antananarivo, ny fifaninam-pirenena fiadiana ny « Coupe de Madagascar de Judo 2022 », ka samy nahatonga solontena avokoa ireo ligim-paritry ny taranja Judo miisa 9 eto amintsika.



Fanolorana tepana mainty teny Ankorondrano.

Fantatra avokoa izany ankehitriny ireo nibata ny amboara teo amin'ny sokajy rehetra (Minimes, Cadets ary Juniors sy Séniors), sy ireo anaran'ny tompondakan'ny sokajy "Vétérans" isan-tsokajiny niara-notontosaina tamin'ity fifaninana ity. Tamin'ny ankapobeny dia nanjakan'ny Judokas avy ao amin'ny klioban'ny ESCA Analamanga ny fifaninana, fa nandambaka medaly niisa 7 izy ireo tamin'izany (volamena 4, volafotsy 1, alimo 2), nanaraka azy ny ekipan'ny ASM medaly 10 (vola-

mena 3, volafotsy 3 ary alimo 4), faha-3 ny CCS medaly 3 (volamena 3), faha-4 ny CSF medaly 3 (volamena 1, volafotsy 2), faha-5 ny JEA medaly 2 (volamena 1 sy volafotsy 1), faha-6 ny JCI medaly 2 (volamena 1 ary alimo 1), faha-7ny EJC medaly 2 (volamena 1 sy alimo 1). Samy tsy nibata medaly volamena kosa ireto ekipa manaraka ireto : faha-8 NJA, faha-9 HAK, Faha-10 JCB, faha-11

navadika ho tamin'ny andro sabotsy ny famaranana sokajy Cadets sy Juniors (lahy sy vavy), sy ny fanolorana tepana mainty sy fampakarana grady an'ireo mpikatroka mendrika an'izany, ka nisy ny nahazo ny tepana mainty 4e Dan, tepana mainty 3e Dan, tepana mainty 2e Dan ary tepana mainty 1er DAN.

Marihana fa taorian'ity fifaninana ity dia hisy sahaday ireo mpikatroka hiatrika fampivondrona, ho karakarain'ny FMJ, ho fanomanana ny Lalaon'ny Nosy 2023. Ireo fifaninana manaraka ho an'ny taranja judo Malagasy kosa dia ao ny : « Tournoi du Capricorne », ho tontosaina amin'ny 18 jona 2022 any Toliara, sy ny « Championnat de Madagascar », ho tanterahina amin'ny volana desambra 2022 ho avy izao.

Rainilita

Ping Pong Pour Tous Mada

46 ireo mpanabe Malagasy nanaraka fiofanana



Ping Pong Pour Tous Mada.

Tontosa tamin'ny zoma lasa teo, tetsy amin'ny Académie Nationale des Sports Ampefiloha, ny famaranana ara-pomba ôfisialy ny fiofanana' ireo mpanabe niisa 46, izay hirotsaka eny ifotony hivoahy ny etika sy fampandrosoana maharitra amin'ny alalan'ny "Ping Pong pour Tous" eto Madagasikara. Izy ireo no hampiofana sy

hampianatra ifotony an'ity taranja ity eto Madagasikara manomboka izao. Nisy andiany roa ny fiofanana, izay naharitra roa herinandro, ka ny Fédérations'ny tenisy ambony latatra niaraka tamin'ny Ans sy Cua ary ny GV Hennebont (club basé en Bretagne) no niara-nisalahy nanatontosa azy.

Rainilita

Sakafo My Valosoa



Saosisy sy anandrano indray, no laoka amin'ny sakafo eto amin'ny gazetinao androany. Saosisy vita amin'ny henakisoa, na vita amin'ny henomby mety avokoa. Tsara raha hasiana lasary voatabia miaraka aminy. Dia mazotoa homana tompoko.

NY VALOSOA sy Mahaso

Fanafody natoralin'ny diabeta ny voana voatavo

Fanafody natoralin'ny diabeta ny voana voatavo, na voana tsirebika. ZAVATRA ILAINA : Voatavo masaka tsara.



FOMBA FIKARAKARANA AZY : Alaina ny voatavo teo dia sasana madio tsara ary esorina ireo voany. Rehefa vita izay dia mixer-na miaraka amin'ny rano 1 vera ireo voany miisa 10 ary tatavanina, izay vao azo ampiasaina.

FOMBA FAMPIASANA AZY : Sotroina INDRAY vera isaky ny maraina. Adiny 2 na 3 ora alohan'ny sakafo. FAHARETAN'NY TRAITEMENT : Mandritra ny 7 andro. FANAMARIHANA :

Ilay voany no ampiasaina, fa tsy nofony akory ary tsy voatery maina ny voan'ny voatavo vao mety ampiasaina, na lena aza mety. Mazava ho azy fa isaky ny hisotro dia manao vaovao hatrany. Fanafody DIABETA natoraly mandaitra io. Tsy asiana siramamy akory ilay jus voan'ny voatavo teo.

NY VALOSOA sy Mahaliana

Ny tanànan'i Maromavo any amin'ny distrikan'i Maintirano faritra Melaky

Ny tanànan'i Maromavo any amin'ny distrikan'i Maintirano faritra Melaky indray, no Mahaliana eto amin'ny gazetinao androany. Renivohitry ny kaominina Maromavo ity tanàna ity, iray amin'ireo kaominina miisa 14 mandrafitra ny distrikan'i Maintirano. Any andrefan'ny faritra Melaky no misy azy. Mbola tsy dia avo toerana izy satria 55 m ny haavony miohatra amin'ny ranomasina. Vokatra any ny vary, ny haninkotrana isan-karazany toy: ny mangahazo, ny katsaka,... Mpiompy ombony koa ny mponina any an-toerana.

