

**NY TENY FIAINANA**

"Ary aoka ho ambonin'izany rehetra izany ny fitiavana, fa fehin'ny fahatanterahana izany."

*Kolosiana 3:14*

**TARANJA KARATÉ MALAGASY**

**Hisy ny Assemblée Générale Extraordinaire anio alakamisy**

Tanteraka ihany enimbolana aty aoriana ny fangatahan'ireo filohana ligin'ny karaté miisa 12 amin'ny 15 misy, izay manana olana manokana amin'ny Federasiôna Malagasin'ity taranja ity, ny hanaovana AGE « Assemblée Générale Extraordinaire ».

Etsy amin'ny Lapan'ny kolontsaina sy fanatanjantana etsy Mahamasina, no hanatanterahana an'izany anio alakamisy 07 jolay 2022.

Handrasan'ireo filohana ligy 12 ireo ny hanaovan'ny mpitantana ny FMK ny tatitra ara-bola, sy tatitra ara-môraly ary tatitra ara-



Ireo mpitantana Ligin'ny karaté miisa 12 teny Mahamasina

teknika mazava, araka ny fanao amin'ny fivoriambe tahaka itony ary dia ho hita eo izay ho tohin'ny raharaha avy eo. Marihana fa izao hetsika izao no tanteraka dia noho ny asa manokana na-

taon'ireo sensei miisa 5 mianadahy (Sensei Emile, sensei Voahirana, sensei Mamy, sensei Albert ary i sensei Christian), noho ny maha-lavitra ny elanelantany izay nomen'izy ireo fahefana hisolotena azy

ireo (tamin'ny 17 janoary 2022), amin'ny resaka atao manodidina ny karaté, tao anatin'izay enimbolana nisian'ny disadisa teo amin'ny FMK sy izy ireo izay.

Ankoatra an'io hanaovana AGE io dia fantatra, fa voaasan'ny rafitra iraisam-pirenena, handray anjara amin'ny fiadiana ny ho tompondaka erantany amin'ny karaté sokajy "Cadets" sy "Juniors" i Madagasikara, sy hiatrika ihany koa ny fiadiana ny ho tompondaka erantany hatao any Durban Afrika Atsimo amin'ny volana desambra 2022.

**Rainilita**

**Afrobasket U18, 2022**

**Nivoaka ny anaran'ireo mpilalao Malagasy**

Navoakan'ny "Direction Technique Nationale" ao amin'ny FMBB ankehitriny, ny anaran'ireo mpilalao lahy sy vavy "Préselectionnés", handrafitra ny ekipam-pirenena Malagasy hiatrika ny fifaninana basikety "Afrobasket U18, 2022".

Mpilalao zatovovavy : 1°- RASOLOFOSON Marion Fita (MBC France), 2°- ANDRIAMANANA David Mandresy (MB2 ALL Analamanga), 3°- RAKOTONANAHARY Joanie Anyssa (MB2ALL Analamanga), 4°- RAKOTOBÉ Kristina Nahitantsoa (MB2ALL Analamanga), 5°- ROSSANALY Tessah Shannon (MB2ALL Analamanga), 6°- VOLAHASINA Louise Francette (MB2ALL Analamanga), 7°- ZAFINANTENAINA Marie H (SEPAABM Boeny), 8°- RAMAHATRA Taratriniana Murielle

Erica (JEAVakinankaratra), 9°- RAJOELINA Francia Andriatsiresy (JEAVakinankaratra), 10°- RASENDRARISON Salohy Fassiolathi (Ascute Atsinanana), 11°- ANDRIAMANOHISOA Liane Kenya (EBF Haute Matsiatra), 12°- RAKOTONIRINA Mijanjasoa Koloina Fiderana (EBF Haute Matsiatra), 13°- RAHARITIANA Chamirah Rodin (TGBC Betsiboka), 14°- CAMARA Maria (ASF Analamanga), 15°- RASOARIVÉLO Fidelity Lyciana (SEPA ABM Boeny), 16°- RANDRIANASOLO Harinirina Nanah (JEAVakinankaratra), 17°- ANDRIANJAFY Nomenjanahary Mihantatiana (JEAVakinankaratra), 18°- ZAFIMAHEFA Nirina Annick Karen (JEAVakinankaratra), 19°- RASOANOMENJANAHARY Anjatiana (LUCADRO

Analamanga), 20°- RAHARI-ARIVONY Justine Etienne (USJFM Atsimo Andrefana). Mpilalao zatovolavy : 1°- ANDRIATSARAFARA Lovasoa Ny Aina (ASCUTE Atsinanana), 2°- RAKOTONANAHARY Landric Donovan (MB2ALL Analamanga), 3°- RABIBISOA Jerry Pepin (COSPN Analamanga), 4°- HERITIANA Fabrizio Michael (EBF Haute Matsiatra), 5°- ANDRIANTSARASOLO Nirina Rinho (ASCUTE Atsinanana), 6°- JAOZAFY Christian (JAP MADA Sava), 7°- RANDIMBIARIVÉLO Rino (SERASERA Vakinankaratra), 8°- SAMBATSY Tsifaly Ismael (AJRT Androy), 9°- TOVOLALAINA Mariano (COSPN Analamanga), 10°- MAKAN Mania Moustapha (BC EST Atsimo Andrefana), 11°- EMMANUEL Yves Victorien

Léon (ASCUTE Atsinanana), 12°- TSIHINDINY Laurent Tahintsoa O'Neal (EBF Haute Matsiatra), 13°- RAOBISAONA Tokiniaina Mihaja (FANDREFIALA Analamanga), 14°- TINDRISOA Joany Angelot (SBBF Alaotra Mangoro), 15°- BE Richcard (ASA Analamanga), 16°- MIRANDO Leva (AMBHOOPS Betsiboka), 17°- INDRIAMIHAJA Joyce Donatien Arselo (BCO Boeny), 18°- RADISON Hariliva Mandresy (FANDREFIALA Analamanga), 19°- RAZANAMANAMPY Alex Tojoana (ASBM Fitovinany), 20°- M'MADI Mathias (GRAND CHALON France), 21°- RAHARINAIVO Zoherimalala Davida (NEW WORLD ACADEMIC Usa).

**Rainilita**

**Asief section Pétanque Analamanga**

**Etsy Ampefiloha no hatao ny Championnat regional triplete 2022**

Etsy amin'ny kianja "Boulodrome Piste du Terrain Ans Ampefiloha" no hatao, amin'ny sabotsy 09 jolay 2022 ho avy izao, ny fifaninana Tsipy kanetibe "Championnat regional triplete 2022", natokana ho an'ny mpiasam-panjaka mivondrona ao amin'ny Asief eto Ana-

lamanga. Nambaran'ireo tompon'andraikitra ao amin'ity rafitra ity, fa amin'ny andron'ny zoma 08 jolay 2022 amin'ny 12ora alina, no mifarana ny fisoratana anarana, ho an'izay tehandray anjara amin'ny fifaninana, ka handoavana mise 15 000 Ar isa-

ky ny ekipa hatao ao amin'ny FB ny section Pétanque Asief Analamanga, na amin'ireo laharana telefaonina an'ny tompon'andraikitra (034 20 102 05; 032 81 331 71; 034 09 048 27) no hanatanterahana an'izany. Ho tolora amboara sy « 3 lots » ireo mitana ny la-

harana voalohany ary samy ho tolora « lots » tsirairay avy kosa, ireo ekipa mitana ny laharana faha-2 sy faha-3 ary faha-4. Hanomboka amin'ny 09 ora maraina ny fanipazana ny « bouchon » voalohany.

**Rainilita**

**Taranja Panora**

**Ho tanterahina amin'ny alahady izao ny Open d'Analamanga**

Nanambara ry zareo eo anivon'ny ligin'Analamanga eo amin'ny taranja Panora tarihan'ny filohany, Zafindravo Mely, fa amin'ny alahady 10 jolay 2022 ho avy izao, no hanatanterahana an'izay hetsika "Open d'Analamanga" eo amin'ity taranja ity, raha

saika natao tamin'ny 12 jona 2022 lasa teo, tetsy amin'ny kianja mitafon'i Besarety. Mbola ao amin'ity toerana ity hatrany no hanatanterahana azy ireo ary "Combats" manodidina ny 40 isa, no ho harahina misesesany amin'izany. Avy amina klioba 6 misy

eto Analamanga ireo mpiatroka hifaninana. Marihana fa ny amin'ity hetsika ity dia ny mba hahazoana manatsara ny traikefa efa ananan'ireo "Combattants" eto amin-tsika, sady efa fanomana ihany koa ny "Combats internationaux" hikatro-

hana amin-dry zareo Réunionais any Antsirabe amin'ny 31 jolay ho avy izao (Ny lalao miverina dia ho tontosaina any La Réunion amin'ny volana septambra 2022).

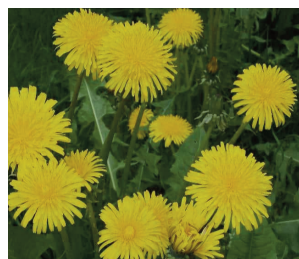
**Rainilita**

**Sakafo Ny Valosoa**

**Henomby sy korzety** indray, no Sakafo eto amin'ny gazetinao androany. Atao rondrony izany, na atao ketsaketsa. Dia mazotoa homana tompoko.

**NY VALOSOA sy Mahaso**  
**Ny soa azo avy amin'ny beroberoka**

Ny soa azo avy amin'ny beroberoka indray, no Mahaso eto amin'ny gazetinao androany. Tsy rehefa marary ihany vao mampiasa azy na vao misotro ny ranony na manao dite azy, fa afaka hohanin'olona salama ihany koa ny beroberoka. Ireo tombontsoa azo avy amin'ny fisotroana azy:



Misy Vitamines A, C, K, E, B, acide folique, calcium, fer, magnesium, potassium, ... Antioxydant, na miaro amin'ny fahanteran'ny sela. Anti-inflammation, miady amin'ny fanaintanana. Tsara ho an'ny olona diabetika, mampilamina tahana siramamy. Mampidina tahana cholesterol, mampidina tosi-drà ambony. Tsara ho an'ny aty, manala tavy. Miady amin'ny aretina Cancer, na homamiadana. Manampy amin'ny fandevonan-kanina, tsara ho an'ny olona mitohana. Mampatanjaka ny hery fiarovana. Tsara ho an'ny hoditra. Tsara ho an'ny taolana. Afaka atao dite, sotroina tsy asiana siramamy izy. Afaka atao toy ny confiture ireny (maka ilay felany mavo iny, ilay mbola mando). Atao anaty vilany, asiana rano dia avela mangotraka, kikisana ny voasary na citron dia atao ao ilay hodiny voakiry iny, avy eo atao ao ilay ranona voasary na citron iny avela angotraka 5min dia esorina amin'ny afo, rehefa mangatsiaka dia asiana tantely atao betsaka ary atao anaty bocale avy eo azo tehirizina iny. Afaka atao maina ihany koa ilay felany, raviny, tahony, iny dia tehirizina, avy eo atao dite, na ampangotrahana.

**NY VALOSOA sy Mahaliana**  
**Ny tanànan'i Tanambao Besakay, distrikan'Ambatondrazaka faritra Alaotra Mangoro**

Ny tanànan'i Tanambao Besakay, distrikan'Ambatondrazaka faritra Alaotra Mangoro indray, no Mahaliana eto amin'ny gazetinao androany. Renivohitry ny kaominina Tanambao Besakay ity tanàna ity, iray amin'ireo kaominina miisa 20 mandrafitra ny distrikan'Ambatondrazaka. Any afovonany andrefan'ny faritra Alaotra Mangoro no misy azy. Avo toerana ity tanàna ity satria 1018 m ny haavony miohatra amin'ny ranomasina. Vokatra any ny vary, ny sakay amin'izay maha-be sakay azy izay.

