

NY TENY FIAINANA

"Eny tokoa, fa ataoko fatiantoka ny zavatra rehetra, ka ataoko ho taimboraka ireny mba hahazoako an'i Kristy."
Filipiana 3:8

BASKET ANKOAY U19

Miatrika fampivondronana any Elan-Chalon France

Nanomboka tamin'ny alatsinainy 10 aprily 2023 teo, ny fampivondronana (fiofanana ara-teknika, fanazaran-tena miampy lalao fitsapana maro), hataon'ireo mpilalao basikety Ankoay U19 Malagasy, any amin'ny "centre sportif d'Elan-Chalon France", ho fanomanana ny handraisan'izy ireo anjara amin'ny fiadiana ny amboara erantany taranja Basket-ball U9 izay hatao amin'ny 24 jona, ka hatramin'ny 2 jolay 2023 ho avy izao any Debrecen HONGRIE. Tamin'ny valandresaka ho an'ny mpanao gazety nataon'ny FMBB sy ny Telma teny amin'ny "Campus Telma Andraharo" ta-



Valandresaka ho an'ny mpanao gazety teny Andraharo.

min'ny zoma teo, no nampahafantarana ny antsipiriany mikasika an'izany fanomanan-tenan'ny Ankoay izany. Tamin'ny alahady 9 aprily 2023 lasa teo no nanainga teny Ivato ny delegasiona nihazo an'i Frantsa, notari-

hin-dRandriamandimby Harinirina Jimmy Désiré (FMBB) sy ny mpanazatra Randria Aimé Alain Marcel ary nahitana mpilalao miisa 9: ny Kapiteny : ANDRIATSARAFARA Lovasoa Ny Aina Andyerison, RABIBISOA Jerry

Pépin, RANDIMBIARIVE-LO Rino, MIRANDO Levah Maharo Andriantsiferana, EMMANUEL Yves Victorien Leon, HERITIANA Fabrizio Mickaël Patrick, BE Richard, TOVOLALAINA Mariano Sylvain, TSIHINDINY Laurent Tahintsoa Junnhio O'Neal hiatrika an'izany fanoman-tena izany nanomboka tamin'ny alatsinainy 10 aprily 2023 ka hatramin'ny 28 aprily 2023 ho avy izao. Ireo Mpilalao efa any Frantsa kosa dia ahitana an-dry M'MADI Mathias, RaANDRIANALIN-JAFY Dina, RAHARINAIVO Zoherimalala Davida, RAOLOMPANATE-NA Thesbon Sydney.

Rainilita

Ligin'ny basikety any Antsirabe

Nanatanteraka Mini-basket eo am-piandrasana ny N1A lahy sy vavy

Nifarana omaly alarobia 12 aprily 2023, tany amin'ny kianja Ranovisy Antsirabe, ny hetsika Mini-baket U-12 nokarakarain'ny ligim-parity ny basikety ao Vakinankaratra, notarihan'ny filohany, Ralalaharany Mickael, izay tafiditra indrindra amin'ny vavina fiezahan'ity ligy ity manatsara ny tontolon'ny basikety any an-toerana, sy nentina ihany koa nanentanana ny olona tsy an-kanavaka any Vakinankaratra ho tia an'ity taranja basikety ity, eo am-piandrasan-dry zareo ny handraisany ny fifaninanana nasionaly N 1 A lahy sy vavy, izay ho tontosaina hanomboka amin'ny sabotsy 15 ka hatramin'ny alahady 23 aprily 2023 ho avy izao ao amin'io kianja mitafon'i Vatofotsy io. Ekipa 11



Ny filoha sy Sg ny Ligin'ny basikety any Vakinankaratra.

avy ao Antsirabe sy avy any Behenja ary avy any Ambatolampy, no nandray anjara tamin'ity hetsika Mini-basket U 12 tany Antsirabe ity, ka ny sokajy zalahy tamin'ireo dia nahatratra 7 ary ny sokajy zazavavy miisa 4. Voatery nampiasa an'ity kianjan'ny kaominina eto an-dRanovisy ity izahay, hoy ny Sg-n'ny Ligy, Razafindandy Samson ta-

faresaka nivantana taminay tany an-toerana, noho ny olana tsy fahampiana foto-drafitrasa handraisana lalao basikety eto Antsirabe. Eo am-pikarohana mpiara-miombon'antoka matotra afaka hampandrona ny basikety aty Vakinankaratra ihany koa izahay ankehitriny, hoy izy, nefa na izany aza dia ho tolo-rana medaly sy amboara kalisy avy amin'ny herin'ny tenany ireo mpandresy amin'ity hetsika ity. Mikasika ny fifaninanana nasionaly N 1 A kosa dia nambaran'ireo tompon'andraikitra avy amin'ity ligy ity, fa efa vonombonona avokoa ny pitsompitson'ny fandraisana an'izany fifaninanana izany, fa ny fotoana sy ireo mpandray anjara sisa handrasana, ka rehefa

tonga izy ireo dia ho tanterahina amin'ny zoma 14 aprily tolokan-dro ho avy izao ny "séance de travail" miohany ny hanombokan'io fifaninanana io. Amin'ny alahady 16 aprily 2023 hanomboka amin'ny 4 ora hariva kosa ny lanonana fanokafana ofisialy an'ity fifaninanana ity. Ho an'ny ligin'i Vakinankaratra manokana izay hivondronan'ny seksiona miisa 7 dia manana mpilalao "licenciés" miisa 1015 eo amin'ny sokajy U12 ka hatramin'ny sokajy N 1 A sy Vétérans lahy sy vavy izy ireo, araka ny nambaran'Andriamatoa Mickael filohany. Ekipa lehilahy 1 sy ekipa vehivavy miisa 4 kosa no nandray anjara amin'ny fifaninanana N 1 A 2023.

Rainilita

Volley-Ball any Antsirabe

Nanimba fandaharam-potoana ny tsy fahatongavan'ny ekipan'ny Mamisoa

Nanimba fandaharam-potoana efa voafaritry ny fandaharam-potoanan'ireo ekipa mpanandray anjara, hoy ny DTN ny taranja volley-ball am-perinasa, Razafinjavato Jean Honoré tafaresaka nivantana taminay tany Antsirabe, ny tsy fahatongavan'ny ekipan'ny Mamisoa sokajy D - 2 tamin'ny ora farany, miatrika ny fifaninanana volley-ball « Coupe de Madagascar Jeunes U 14, U16, U20 » sy ny « Championnat de Madagascar 2023, 2DF sy 2DM » hatao any amin'ny kianja mitafo « Gymnase Couvert Fihaonana », eny amin'ny Acmil Antsirabe, sy ao amin'ny kianja Ensoa ao Antsirabe ihany, na dia efa nanao « engagement » mazava tsara izao aza izy ireo, ny handray anjara amin'ity fifaninanana ity. Ligy 6 no mandray anjara amin'ireo fifaninanana ireo



Fifaninanana volley-ball Malagasy.

amin'ny ankapobeny dia Vakinankaratra mpampiantrano, Analamanga, Atsinanana, Atsimo Andrefana, Boeny ary Ihosy, izay marihana fa samy mianto-tena avokoa izy ireo amin'izao hivahinianany any Antsirabe izao, fa ny kianja hilalaoavana toy ny kianja mitafon'Akondrano, sns... ihany no hanampian-dry zareo MJS ny taranja volley-ball Malagasy

amin'ny alalan'ny Tafita. Na dia izany aza anefa dia tsy nahazo ny kianja mitafon'i Vatofotsy any Antsirabe ity fifaninanana volley-ball ity na dia efa naroso tamin'ny faha-4 aprily teo aza ireo fifaninanana, mba tsy hifanindriana amin'ny fifaninanana basikety hatao any an-toerana ihany koa. Marihana fa amin'ny zoma 14 aprily 2023 izao no hifarana ireo fifaninanana ireo,

Rainilita

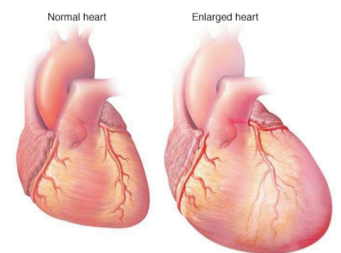
Sakafo Ny Valosoa
Fromage de tête sy lasary voatabia, na lasary tômaty indray, no laoka amin'ny Sakafo eto amin'ny gazetinao androany. Sady azo atao tsakitsaky, no azo atao laoka ny fromage de tête. Dia mazotoa homana tompoko.

NY VALOSOA sy Mahaso

Fanafana amin'ny gros cœur : aretim-po, fo miha-lehibe

Fanafana amin'ny aretina antsoina hoe gros cœur: na aretim-po, fo miha-lehibe indray, no Mahaso eto amin'ny gazetinao androany. Fomba fitrangany :
- Fikorontanana ny fidobokin'ny fo (palpitation).
- Marary ny kibo, mikorontana ny kibo ohatran'ny misy rivotra.
- Marary ny tratra, misy manindrona.
- Mikohoka rehefa mafory mitsilany.
- Fanina.
- Reraka.
- Sempotra.
- Mivonty ny tongotra na misy rano miangona, indrindra ny cheville (kitrokely), tongotra .
Antony mahatonga ny gros cœur :
- Tsy fahampiana rà.
- Diabeta.
- Vokatry ny sigara , ny alkôla.
- Tosi-drà ambony.
- Tavy (obésité).
- Tsy fahampiana otrik'aina avy amin'ny sakafo.
- Stress.
Zavatra tokony hatao raha misy ilay gros Coeur, ankoatran'ny fanafodin'ny dokotera:
- Ajanony ny sigara, sy ny alkôla.
- Ajanona na ahena ny fihinanana siramamy.
- Mampiasa vatana, mandeha an-tongotra.
- Ahena ny sira.
- Atao ampny ny torimaso.
- Ezahana fehezina ny rarintsaina na ny stress.
- Misotro rano be.

- Ireto ny sakafo tsara hanina:
- Tongolo gasy.
- Brocoli.
- Chocolat.
- Aspèrges.
- Lentille
- Trondro Saumon;
- Dite maitso na thé vert.
- Noix , amande.
- Epinard.
- Tomates na voatabia.
- Vary mena.



NY VALOSOA sy Mahaliana
Ny tanànan'Andapafito distrikan'i Soanierana Ivongo faritra Analanjirofo

Ny tanànan'Andapafito distrikan'i Soanierana Ivongo faritra Analanjirofo indray, no Mahaliana eto amin'ny gazetinao androany. Renivohitry ny kaominina Andapafito ity tanàna ity, iray amin'ireo kaominina miisa 8 mandrafitra ny distrikan'i Soanierana Ivongo. Any afovoany atsinanan'ny faritra Analanjirofo no misy azy, mbola tsy tena avo toerana izy, satria 210 m ny haavony miohatra amin'ny ranomasina. Vokatry any ny vary, ny jirofo, ny lavanila, ny voankazo toy ny letchi, ny manga.

