

NY TENY FIAINANA

"Fa izay rehetra nandray Azy dia nomeny hery ho tonga zanak'Andriamanitra, dia izay mino ny anarany."

Jaona 1:12

EKIPAN'NY ASSM LOMANO

Nahazo vokatra tsara tany Toamasina

Azo ambara fa nahazo vokatra tsara ireo mpilomanon'ny ekipan'ny "Association Sportive Saint Michel Club Natation" tamin'ny fiatrehana ny "championnat de Madagascar 2023 bassin de 50m", lomano, notontosaina tany Toamasina tamin'ny alarobia 12 ka hatramin'ny sabotsy 15 aprily 2023 lasa teo. Ireo vokatra azon'izy ireo tamin'izany : Classement Open Hommes : N°1 Ramiakatraroivo Ando Francky, N°3 Randrianarisoa Daniel. Ny «Record» tamin'ny « Courses relais » dia 10 tamin'ireo 17 natao no nahazoony ekipan'ny Assm Cn toerana voalohany ka nisy « records de Madagascar » tamin'izany teo amin'ny « 4x50QN Mixte » montsan'i Francky, Daniel, Angie ary



Assm lomano, tany Toamasina.

Marie-Ange tamin'ny 01.59 41 raha 02.02.17 teo aloha. Ny « 4x50NL Mixte » dia montsan'i Francky, Daniel, Anais ary Angie tamin'ny 01.47.74 raha 01.50.23 ny teo aloha. Ny « meilleures performances » na voka-

tra tsara indrindra isantsokajiny : Ranaivosoa Iray tamin'ny 50dos Homme 10-11ans nahavita 00.38.23 raha 00.38.25 ny an'i Rasolonjatovo Herinaivo Mickael tamin'ny 09/06/09 Andrianaho Marie-Ange Praxas tamin'ny

200NL 12-13ans nahavita 02.23.81 raha 02.25.75 ny teo aloha izay azy ihany ary vitany tamin'ny 19/04/22 Andrianaho Marie-Ange Praxas ihany tamin'ny 400NL 12-13ans 05.09.19 raha 05.09.51 no nanao an'i Rabarijaona Tiana Henintsoa Murielle azy tamin'ny 19/11/11 3 no record de Madagascar vitany Assm Cn tamin'ity taona 2023 ity hatreto, ireo 2 voalaza eo ambony ary ny tamin'ny Vive l'avenir 11eme izay 4x50NL hommes izay nataon'i Francky, Daniel, Jonathan ary Mamitiana. Voatanan'ny ASSM CN ny maha laharena voalohany ny fileovana azy amin'izao taom-pikatrohana izao raha ireo vokatra ireo.

Rainilita

Eric Bruno Said filohan'ny FMJ

Azo antoka ny fahazahoam-bola avy amin'ny Japonais

Azo antoka ny fahazahoam-bola fanampiana avy amin'ny fanjakana Japonais, hoy ny filohan'ny Federasiona Malagasiny ny taranja Judo, Eric Said Bruno, teny Ankorondrano nandritra ny fanatanterahana ny "Championnat de Madagascar 2023 de Judo" natao tamin'ny 14, 15, 16 aprily 2023 lasa teo, hoentina hivididanana fitaovana toy ny "musculature professionnelle" sy Tatami hatao ao amin'ny Dojo National, isazy hatao ao amin'ny faritry ny kianja ao Mahamasina, satria efa "Dé-



Eric Bruno Said filohan'ny FMJ.

bloqué" sy efa vita soamantsara ny "Transaction" hahazoana an'izany

vola izany, hoy izy, ka ho tonga afaka telo volana ireo fitaovana ho vidiana

ireo raha ela indrindra. Olana kely anefa, hoy ity filohan'ny FMJ ity, ary mampitaintaina fatratra anay mpitantana eo anivon'ny federasiona ny hasiana an'ireo fitaovana ireo, satria ilay fananganana ny Dojo National mbola tsisy resaka hatreto, ka mety hitady toerana-kafa hasiana azy ireo izahay nefa ho sarotsarotra ihany ny hiova hevitra ao anatin'izay telo volana izay monja hoe : hafindra aiza indray ilay "Dojo National ?".

Rainilita

Volley Ball « Jeunes » sy « 2DF » ary « 2DM »

Ireo vokatra ofisialy azo tany Antsirabe

Navoakan'ny FMVB « Fédération Malagasy de Volley Ball », tamin'ity herinandro ity ireo vokatra ofisialy azo tamin'ny fifaninanana volley-ball

«Coupe de Madagascar Jeunes 2023», sy ny "Championnat de Madagascar 2DF sy 2DM, 2023", notontosaina tany Antsirabe, tao amin'ny

kianja "Gymnase Couvert de l'Acm Antsirabe" sy tany amin'ny kianja Ensoa Antsirabe hatrany. -U14F * 3ème PLACE : GNVB2 (2) vs ASCA1 (1) *FI-

NALE : GNVB 1 (2) vs MVBC (0) -U16F * 3ème PLACE : EVBi (2) vs EVBfi (1) * FINALE : GNVB (2) vs ASI (0) * 3ème PLACE : STEFF'AUTO (3) vs EVBA (0) * FINALE : Bi'AS (3) vs GNVB (1) -U20F * 3ème PLACE : STEFF'AUTO (3) vs EVBA (0) * FINALE : Bi'AS (3) vs GNVB (1) -U20G * 3ème PLACE : EVRA (3) vs GSVBC (0) * FINALE : ASI (3) vs MVBC (0) -2DM * 3ème PLACE : SDV (3) vs AVBC (1) * FINALE : PÔLE GNVB (3) vs NADJ (2) -2DF * FINALE : SQUAD (3) vs AVBA (2).

Rainilita



Mpilalao Volley-ball Jeunes sy 2D lahy sy vavy tany Antsirabe

Sakafo Ny Valosoa



Henomby sy korzety indray, no laoka amin'ny Sakafo eto amin'ny gazetinao androany. Atao rondrony izany, na atao ridritra ihany koa. Dia mazotoa homana tompoko.

NY VALOSOA sy Mahaso

Fomba fanalana fery amin'ny molotra na ny ativava

Fomba fanalana fery amin'ny molotra na ny ativava, na amin'ny akanjonify (aphtes) indray, no Mahaso eto amin'ny gazetinao androany.

Ireo no antony mety mahatonga azy:

- Tsy fahampiana vitamina (toy ny vitamine B12, acide folique, zinc, vitamine C).

- Ny rarintsaina na stress.

- Ny fihinanana sakafo matetika toy ny mofo, mofomamy, biscuit, paty, sns... Ireo no mety mahatonga ny vitamina tsy ho ampy

- Ny olana amin'ny fandevonan-kanina, aretim-bavony, aretin'ny aty koa dia mety mahatonga ny fery amin'ny molotra, na ny ativava.

Tsy mifindra ny aphtes.

Zavatra tokony hatao:

- Mihinana vitamina B complexe, vitamine C, acide folique

- Ajanona ny fihinanana biscuits, mofomamy, mofo ao anatin'ny fotoana lavalava.

- Mihinana sakafo ara-pahasalamana : misy legioma, voankazo,...

- Afaka manontsana vava amin'ny rano asiana bicarbonate de soude.

- Afaka asiana tantely sy voasarimakirana kely koa.

- Afaka manontsana vava amin'ny rano asiana vinaigre de cidre

- Mihinana yaourt matetika.

-Tandrova koa ny fahadiovan'ny molotra, sy ny ativava ary ny akanjonify.



NY VALOSOA sy Mahaliana

Ny tanànan'i Fotsialanana distrikan'i Soanierana Ivongo faritra Analanjirofo

Ny tanànan'i Fotsialanana, distrikan'i Soanierana Ivongo faritra Analanjirofo indray, no Mahaliana eto amin'ny gazetinao androany. Renivohitry ny kaominina Fotsialanana 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 dia avo toerana izy, satria 51 m ny haavony miohatra amin'ny ranomasina. Vokatra any ny vary, ny jirofo, ny kafe, ny lavanila. Ny haninkotrana isan-karazany toy ny mangahazo, ny vomanga, ny katsaka.

