

NY TENY FIAINANA

"Koa tandremo tsara izay fandehanareo, mba tsy hitondranareo tena tahaka ny adala, fa tahaka ny hendry."

Efesiana 5:15

LALAO'NY FRANKOFONIA ANDIANY FAHA-9

Medaly niisa 9 no voandalana azon'ny Malagasy

Nifarana tamin'ny alahady 06 aogositra 2023 tao amin'ny kianja «Stade des Martyrs Kinshasa », tamin'ny alalan'ny seho nisokatra hoan'ny daholobe ny lalao'ny Frankofonia 2023, natao tany Kinsasha RDC ary natokana hoan'ny sokajy taona « 18-35 taona », izay nahavory mpanandrany anjara niisa 3500 ary mpifaninanana nahatratra 2000, ka niangaliana ny fifaninanana ara-javakanto (niisa 11) sy ara-panatanjahantena (niisa 9). Firenena niisa 37 no nahatonga delegasiona tany Kinshasa ka 600 isa ireo mpanao gazety « accrédités » tao anatin'izany. Nisongadina ny athleta Maraokanina nitana ny laharana voalohany tamin'ny fahazoana medaly, izay nahatratra 58 (volamena 23, volafotsy 16 ary alimo 19) tamin'ity andiany faha-9 ity. I Roumanie no nitana ny laharana faha-2, medaly 38 (volamena 17, volafotsy 9 ary alimo 12) ary i Cameroun no laharana faha-3, medaly 40 (volamena 13, volafotsy 13 ary alimo 14). Tany amin'ny laharana faha-9 no nisy an'i RDC mpampiantrano nahazo medaly 34 (volamena 5, volafotsy 11 ary alimo 18) ary la-



Lalao Frankofonia 2023 tany Kinshasa.

harana faha-13 i Madagikara, medaly 9 (volamena 3, volafotsy 4 ary alimo 2). I Cameroun no nandrombaka ny medaly volamenan'ny fifaninanana baolina kitra rehefa nandavo an'i Burkina Faso 2-1 teo amin'ny lalao famaranana.

Rainilita

Championnats Nationaux basket U18, 2023

Ny Bcf sy Lucadro no tafavoaka ho tompondaka

Nifarana tany Ambositra tamin'ny alahady 06 aogositra 2023 ny fifaninanana basikety « Championnats Nationaux U 18, 2023 », ka tafavoaka ho mpandresy tamin'izany ary nialotra ny anaramboninahitra tompondakan'i Madagasikara sokajy U18 zatovovavy ny ekipan'ny Lucadro Analamanga, nandresy ny Jea Vankinankaratra teo amin'ny lalao famaranana ary teo amin'ny sokajy zatovolahy ny ekipan'ny Bcf Amoroni Mania nandavo ny ekipan'ny Ebf Matsiatra Ambony teo amin'izany famaranana izany. Ireo mpilalao nahazo amboara sy ny filaharan'ireo ekipa farany : Sokajy zatovovavy : « MVP » : Rasoanomenjanahary Anja-



Ekipa tompondakan'ny basikety U 18 lehilahy 2023.

tiana N°11 Lucadro Analamanga, « Meilleure Marqueuse » : Rakotonirina Koloina N°5 EBF Haute Matsiatra (99 Points), « Quatrième Place » : Phoenix Vakinankaratra, « Troisième Place » : Dunamis Analamanga, « Vice

Championne » : JEA Vakinankaratra, « Championne » : Lucadro Analamanga. Sokajy zatovolahy : « MVP » : Ralison Fitiavana N°11 BCF. Amoroni Mania, « Meilleur Marqueur » : Razafimahatratra Martin N°35 Fan-

Rainilita

Ligue des Champions 2023 - Championnat D2 National

Miditra amin'ny andro faha-3 ny fifaninanana rahampitso

Miditra amin'ny andro faha-3 ny fifanintsanana isany-bondrona, eo amin'ny fifaninanana baolina kitra « Ligue des Champions 2023 - Champion-

nat D2 National », tontosaina any Ambanja sy Toliara ary Tsiroanomandidy sy Ambatondrazaka, rahampitso alarobia 09 aogositra 2023, ka ireto

avy ireo lalao harahina any amin'ireo « Site » 4 ireo hanomboka amin'ny 10 ora marina, sy amin'ny 12 ora atoandro ary amin'ny 3 ora tolakandro : As Vilatsika # Five Fc, As Justice # Fc Zoya, Espoir, kfca, Fca # 3Fb, As 3a # Tgbc, Fc Rouge # Fct Analavory, Mtm # As Jfc, Fc Leader # Jet, Fc Inate # Fc Zanagasy, Gfft Betania # Fc Jm, Fc Menanara # Tsaraofana, Fc Jsa Level # Fc Vert Blanc. Voka-dalao andro faha-2, alahady 06 aogositra 2023 Site Ambanja, vondrona A : As Justice Sofia 1 - 1 Five FC, As Vanilantsika Sava 2 - 4 Espoir Betsiboka, KFCA Diana 1 - 3 FC ZOYA Boeny. Site

Ambatondrazaka, vondrona B : FC Rouge Analamanga 1 - 1 AS3A Amoroni Mania, FCT Analavory Itasy 2 - 0 FCA Analanjirifo, TGBC Atsinanana 0 - 0 3FB Alaotra Mangoro. Site Tsiroanomandidy, vondrona C : FC Zanagasy V7V 1-2 FC Leader Menabe, AS JFC 1-3 FC INATE Vakinankaratra, JET Bongolava 4-0 MTM Melaky. Site Toliara, Vondrona D : Tsaraofana Matsiatra Ambony 2 - 0 FC JSA Level Ihorombe, FC JM Androy 2-2 FC Blanc Vert Anosy, GJFT Atsimo Andrefana 4-0 FC Menagnara Atsimo Antsinanana.

Rainilita



Ekipa mandray anjara amin'ny D2 Nationale 2023.

Sakafo My Valosoa



Tongo-kisoa ritra indray, no Sakafo eto amin'ny gazetinao androany. Tsara raha hasiana ro matsatso anatsonga miaraka aminy. Dia mazotoa homana tompoko.

NY VALOSOAO sy Mahaso

Fanafana amin'ny harerahana be na fatigue générale

Fanafana amin'ny harerahana be na fatigue générale indray, no Mahaso eto amin'ny gazetinao androany. Ny antony mahatonga azy : ny tsy fampiasana vatana, ny tsy fahampian'ny torimaso, stress na rarintsaina, ny fihinanana fanafody, fisotroana alkaola, fisotroana kafe be loatra, matavy loatra, fifohana zava-mahadomelina, tsy fihinanana sakafo ara-pahasalamana, ny fihetseham-po.

Ny aretina : toy ny anemie (tsy fahampiana ra), aretin'ny vanin-taolana, tazo, sery, kohoka), malaik'homana, aretin'ny fo, cancer, diabete, aretin'ny voa, aretin'ny havokavoka dia mety mahatonga ny faharahana be avokoa.

Mety ho vokatry ny faharerahan-tsaina, fikorontanantsaina, olana, tahotra, ahiahy, fahakiviana koa ny fatigue générale...

Fomba fitrangany :

- Mafana hoditra, misy tazo.

- Mihena ny lanja.

- Mora mangatsia.ka ny vatana

- Te hatory matetika.

- Mando ra.

- Marary loha matetika.

- Misy manindrona ny tratra

-Sempotra.

- Marary kibo eo ambanin'ny foitra.

Sakafo tsara ary afaka miady amin'ny harerahana be : hanina matetika :

- Akondro

- Trondro (sardine, saumon,...)

- Noix, amande.



NY VALOSOAO sy Mahaliana

Vohibinany na Brickaville any amin'ny faritra Atsinanana

Ny tanànan'i Vohibinany na i Brickaville any amin'ny distrikan'i Brickaville faritra Atsinanana indray, no Mahaliana eto amin'ny gazetinao androany. Renivohitry ny kaominina sy ny distrikan'i Brickaville ity tanàna ity, iray amin'ireo kaominina miisa 17 mandrafitra ny distrikan'i Brickaville. Anarany hafa amin'ny teny gasy koa ny Ampasimanolotra. Lalovan'ny lalampirenena faha-2 (RN2) ity tanàna ity, lalovan'ny lalamby mampitohy an'Antananarivo sy Toamasina koa na ny TCE. Tsy tena amoron-dranomasina i Brickaville na i Vohibinany, satria 10 km miala ny tanàna vao mahita ranomasina. Lalovan'ny ranomamy roa koa izy dia ny reniranon'i Rianila, sy ny Lakandranona'i Pangalana. Vokatry ny vary, ny fary, ny voankazo toy ny akondro, ny manga, ny letchi, ny ampalibe, ny soanambo, ny longoza. Ny haninkotrana toy ny mangahazo, ny katsaka. Manana orinasa mpanao siramamy sy toaka koa ity tanàna ity dia ny Sirama Brickaville izany.

