

NY TENY FIAINANA

"Ny tanan'ny mazoto no hanapaka; fa izay miraviravy tanana dia hampanompoina."

Ohabolana 12:24

COUPE DE LA CONFÉDÉRATION DE LA CAF 2023/2024

Tapitra hatreo ny dian'ny Elgeco Plus

Tapitra hatreo indray ny dian'ny solontena Malagasy, Elgeco Plus, amin'ny fiatrehana ny fifaninana baolina kitra Afrikana "Coupe de la Confédération de la CAF 2023", fa lavon'ny ekipan'i Gaborone United Sc Botswanais tamin'ny isa 3-1 tetsy amin'ny kianjan'i Mahamasina, teo amin'ny lalao mive-



Gaborone United Sc Botswana.

Loto 0 - 2 Fus Rabat (cumulé 0-5), Dreams Fc 2 - 1 Milo (cumulé 3-2), Efo 0 - 0 Casa Sport (cumulé 1-1), Belle Lumière 0 - 3 Ferroviario Maputo, Young Buffaloes 0 - 3 Sekhukhune United, Aigle Noir 3 - 0 Hay Al Arab, Fc Kallon 3 - 0 As Douanes (cumulé 5-2).

Rainilita

Fahazoana medaly volamena

Nisy athleta matoatoa nampidirina, misy vokatra tsy eken'ny Renioney

Raha noheverina ho nisiana hetsika goavana mbola tsy nampiseho ampahibemaso teto Madagasikara, tamin'ny nanaovana ny hetsika ara-teknolojika vaovao ilay fanokafana ny Lalaon'ny Nosy andiany faha-11 notanterahina andro alin'ny zoma 25 agositra 2023 tetsy amin'ny kianjan'i Mahamasina dia ny loza vokatra ny fifanosehana teo am-bavahady fidirana an'ity kianja ity ka nahafatesana olona nahatratra 12 hoan'ny isa ofisialy navoakan'ny HJRA, mba tsy ilazana ny isa 13 navoakan'ny fampahalalam-baovao hafa hatrany ivelany any sy naharatra olona maherin'ny 80 isa tany ho any ihany koa, no nisongadina mialoha tamin'ity lanonam-panokafana ity. Teo amin'ny andro voalohan'ny fifaninana-paorianan'io lanonam-panokafana io dia efa nitarika vonjimaika teo amin'ny fahazoana medaly volamena ny Malagasy, izay efa nahazo medaly volamena niisa 21 sahadry tamin'io andro io ary nahatratra medaly 37 ny fitambaran'izany



Fifaninana Taekwondo tetsy amin'ny Kianja Mitafon'i Mahamasina.

niampy ny volafotsy sy alimo ka Randafiarison Rosina teo amin'ny taranja Fibatana fonjambany no Malagasy nahazo medaly volamena voalohany tamin'io andro voalohany io. Mbola nitohy ny firaradrarakany ny fahazoana medaly volamena hoan'ny athleta Malagasy tamin'ny andro faharoa notontosaina tamin'ny alahady 27 aogositra 2023, ka niakatra ho 43 indray izany medaly volamena izany ary lasa ho 70 isa ihany koa ny totalin'ireo medaly rehetra azon'ny Malagasy tamin'izany. Filaharana vonjimaikan'ireo firenena mpanandra anjara taorianan'ny andro faha-

roa : 1-Madagascar (volamena 43, volafotsy 14, alimo 14, fitambarany 71), 2-La Réunion (volamena 24, volafotsy 19, alimo 13, fitambarany 56), 3-Maurice (volamena 7, volafotsy 21, alimo 35, fitambarany 63), 4-Maldives (volamena 1, volafotsy 3, alimo 2, fitambarany 6), 5-Seychelles (volamena 0, volafotsy 9, alimo 8, fitambarany 17), 6-Mayotte (volamena 0, volafotsy 4, alimo 6, fitambarany 10), 7-Comores (volamena 0, volafotsy 0, alimo 5, fitambarany 5). Mbola nisongadina tamin'io andro faha-2 io ny taranja fibatana fonjambany izany nitotaly 25 be izao ny

fitambaran'ireo medaly volamena azony, teo ihany koa ny nanombohan'ny fifaninana hazakazaka am-bisikileta ary ny fanokafana amin'ny fomba ofisialy ny seho antsehatry ny tanora (dihy sy hira) na ny "Volet Jeunesse" amin'ity Lalaon'ny Nosy andiany faha 11 ity, izay nomarihan'ny tompon'andraikitra fa tsy inona akory izy ity, fa fampihavanana ireo tanora eto amin'ny Ranomasimbe Indianina ary fotoana iray hahafahana mampiseho ny mampivaka ny kolontsainan'ireo firenena mandray anjara izany. Hisy ireo hetsika dihy, teatra sy hira ho tanterahin'ireo tanora izay hanehon'izy ireo ny mampivaka ny Nosy nihavin'izy ireo avy. Mikasika ny taekwondo manokana, nanambara ry zareo Renioney, fa nisy ny athleta matoatoa voalaza fa athletan'izy ireo, nefa tsy nisy izany velively tamin'ny delegasiona, ka nisy noho izany ny athleta Malagasy nahazo medaly volamena nefa tsy niady akory.

Rainilita

Mohamed Salah

Mety ho lasa mpilalao lafo vidy indrindra any Arabia Saodita



Taorianan'i Karim Benzema, N'Golo Kanté, Fabinho ou Jota dia maniry ny hividry an'ilay mpilalao Egiptiana, Mohamed Salah (31 taona) milalao ao amin'ny ekipan'i Liverpool, izay efa maniry iha-

ny ekipan'i Al Ittihad tom-

pondaka ankehitriny any Arabia Saodita. Tsihivina fa i Cristiano Ronaldo ankehitriny dia mandray karama 200 tapitrisa euros isan-taona ao amin'ny ekipan'i Al-Nassr any Arabia Saoudite.

Rainilita

Sakafo My Valosoa



Trafonkena sy ravim-boatavo, na trafonkena sy ravina tsirebika indray, no laoka amin'ny Sakafo eto amin'ny gazetinao androany. Dia mazotoa homana tompoko.

NY VALOSOAO sy Mahaso

Ny ilana ny vitamina B12 amin'ny vatan'olombelona

Ny ilana ny vitamina B12 amin'ny vatan'olombelona indray, no Mahaso eto amin'ny gazetinao androany : manampy ny amin'ny fitomboan'ny vatana, manampy ny amin'ny fiforonan'ny taova, manampy ny amin'ny famoronana ADN, sy ARN amin'ny vatana. Manampy amin'ny famoronana sela mena sy sela fotsy amin'ny ra. Ilaina ny mihinana sakafo misy vitamine B12 isan'andro, indrindra ny zaza, ny vehivavy bevohoka, ny mampinono. Ireo sakafo ahitana azy :

- Atikena.
- Trondro : Saumon, thon, sardines,...
- Huitre.
- Patsabe.
- Atody.
- Ronono : yaourt, fromage, vokatra avy amin'ny ronono.
- Varimbazaha.
Rehefa tsy ampy vitamine B12 ny olona dia :
- mety ho tratran'ny rarintsaina.
- Fanina matetika.
- Volivoly ny tongotra, ny tanana.
- Reradreraka matetika.
- Mahia.
- Maina ny vava sy ny lela.
- Mifanintona
- Very ny fitadidiana.



NY VALOSOAO sy Mahaliana

Ny tananan'Ankazotsifantatra distrikan'i Mahanoro faritra Atsinanana

Ny tananan'Ankazotsifantatra distrikan'i Mahanoro faritra Atsinanana indray, no Mahaliana eto amin'ny gazetinao androany. Renivohitry ny kaominina Ankazotsifantatra ity tanana ity, iray amin'ireo kaominina miisa 11 mandrafitra ny distrikan'i Mahanoro. Vokatra any ny vary, ny jirofo, ny lavanila, ny kafe, ny dipoavatra, ny ny kanelina. Ny voankazo toy ny letchi, ny manga, ny soanambo, ny ampalibe.

