

**TRUTH
CENTERED
TRANSFORMATION**

MODULE



**FAHAIZA-MANAO
ARA-PAHASALAMANA
TOROLALANA HO AN'NY
MPAMPIANATRA**

Truth Centered Transformation is a ministry of Reconciled World. Learn more at tctprogram.org.



Ity asa ity dia natao ho azo ampiasaina araka ny fepetra napetraky ny "Creative Commons Attribution" – ShareAlike 3.0 license". Omena alàlana sy amporisihina ianao, handika sy hizara ary hampita ity asa ity, araka ireto fepetra manaraka ireto:

Fandraiketana – Tsy maintsy mampahafantatra ny asa ary milaza ireto teny manaraka ireto:
"Fahazoan-dalana © 2017 Navoaka'ny "Reconciled World" (www.reconciledworld.org) araka ny fepetra napetraky ny "Creative Commons Attribution"–ShareAlike 3.0 license. Raha mila fanazavana fanampiny, jereo ny rohy www.creativecommons.org."

Tsy Azo Amidy – Tsy azo ampiasaina amin'ny tanjona ara-barotra ity asa ity.



Raha liana amin'ny fandikana ity fitaovana ity ianao, azafady mifandraisa amin'ny info@tctprogram.org.

Ny teny rehetra avy amin'ny Soratra Masina ampiasaina ato anatiny, raha tsy nomarihina manokana, dia nalaina avy amin'ny Baiboly Masina, New International Version® (NIV®). Copyright ©1973, 1978, 1984, 2011 avy amin'ny Biblica, Inc.TM. Ampiasaina noho ny fahazoan-dàlana avy amin'ny Zondervan. Voaaron'ny zon'ny mpamorona manerana izao tontolo izao. www.zondervan.com. Ny "NIV" sy "New International Version" dia marika voasoratra ao amin'ny "United States Patent and Trademark Office" avy amin'ny Biblica, Inc.TM.

Ny ankamaroan'ireo lesona momba ny fahaiza-manao ara-pahasalamana sy ireo sary fanazavana dia nalaina avy amin'ny "Where There Is No Doctor – A Village Health Care Handbook", nosoratan'i David Werner miaraka amin'i Carol Thuman sy Jane Maxwell (Hesperian Health Guides, dika nohavaozina, 2015). © Copyright 2016 Hesperian Health Guides. www.hesperian.org.

Ny sasany amin'ireo lesona momba ny fahaiza-manao ara-pahasalamana sy ireo sary fampisehoana dia nampifanarahana avy amin'ny fandaharam-pianarana novolavolain'ny "Food for the Hungry's Food Security Programs". Food for the Hungry (2014). FH CFCT Toolkit: Health Toolkit, Fitaovana ho fampiharana ny modely Fanovàna ny Fiarahamonina mifantoka amin'ny Ankizy (CFCT) an'ny FH, Washington, D.C.: Food for the Hungry.

Fomba Fampiasana Ity Torolalana Ho An'ny Mpampianatra Ity

Hevi-dehibe sy Fitaovana: Manomboka amin'ity fizarana ity ny lesona.

1. **Hevi-dehibe** – Ireo no hevi-dehibe indrindra tokony ho azon'ny mpianatra mazava tsara raha mifarana ny lesona. Aorian'ny fampianarana dia tokony haverina sy atao azo antoka fa azon'ny mpianatra tsara ireo hevitra ireo.
2. **Fitaovana** – Ny fitaovana ilaina dia efa voatanisa isaky ny lesona tsirairay. Manoro hevitra izahay mba hananana takelaka taratasy lehibe, solaitrabe, na tabilao hanampiana amin'ny fampianarana vondrona lehibe.
3. Hasehon'ity Torolalana ho an'ny Mpampianatra ity ny fotoana ampiasana ny **SARY FANAZAVANA** – ho voamarika amin'izao endrika izao izany.

Torolalana Ho An'ny Mpandrindra: Misy toromarika manokana ao amin'ny lesona hanampy anao hitarika tsara ny fanofanana. Tsy tokony hotononina amin'ny mpianatra ireo fa natao ho an'ny mpampianatra. Vakio mialoha ireto mba ho vonona amin'ny fifanakalozan-kevitra sy ny hetsika ianao. Misy fanontaniana sasany manana valiny vita soratra mirona, hanampy anao amin'ny fifantohana amin'ny hevitra manan-danja ho an'ny mpianatra. Tsy ireny valiny ireny ihany anefa no marina fa valiny tsara ampiasaina

Fanamarihana Manokana ho an'ny Module Fahasalamana

Ny lesona telo voalohany amin'ity module ity dia mampianatra momba ny firaharahan'Andriamanitra ny fahasalamantsika ara-batana, ireo finoana diso momba ny fahasalamana, ary koa tian'Andriamanitra handray andraikitra hanangana fiarahamonina salama ny fiangonana. TENA ZAVA-DEHIBE IREO LESONA IREO satria manampy ny fiangonana hahatakatra NY ANTONY tokony hiarahany amin'ny fanatsarana ny fahasalaman'ny fiarahamonina.

Rehefa mampianatra ireo lesona telo voalohany ireo, manomeza fotoana ho an'ny fanontaniana sy fanehoan-kevitra. Mariho hoe inona amin'ireo finoana diso momba ny fahasalamana no tena fahita ao amin'ny faritra misy anao. Ny Baiboly no raisintsika ho fahefana faratampony amin'ny zavatra rehetra, ary tokony handrisika ny fiangonana hiorina amin'ny Baiboly amin'ny fijeriny ny fahasalamana isika.

Ny lesona manaraka dia mifantoka amin'ny fahaiza-manao ara-pahasalamana. Tena azo ampiharina sy ilaina izy ireo, ary maharitra 20 minitra eo ho eo isaky ny lesona. Ahitana hetsika sy sary fanazavana ireo lesona ireo hanampiana amin'ny fampianarana sy hanamorana ny fahatsiarovana ny hevitra fototra. Ny Mpitarika eo an-toerana dia mila manana dika mitovy amin'ireo sary fanazavana mba hampianarana ireto lesona fohy ireto.

Amporisihina ny mpikambana ao amin'ny fiangonana hizara ny lesona fahasalamana nianarany amin'ny fianakaviany, ny mpiara-monina, ary ny olona hafa ao amin'ny fiarahamonina. Maro ny fiangonana mampianatra ireto fahaiza-manao ireto amin'ny:

- Alahady tolakandro – asaina ny fiaraha-monina manontolo.
- Fikambanan'ny vehivavy – satria tena zava-dehibe ho an'ny reny ny fahalalana ireo fahaiza-manao ireo.
- Fotoana hafa hahafahan'ny olona betsaka mianatra – ao anatin'ny vondrona kely, fotoam-pivavahana antenantenan'andro, ao amin'ny tranom-pokonolona indray mandeha isan-kerinandro, amin'ny vondron-tahiry, na vondrom-piaraha-monina hafa.

Tsy misy Boky ho an'ny Mpianatra ho an'ity module ity. Kanefa misy boky "Fahaiza-manao ara-pahasalamana ho an'ny Fiaraha-monina" izay ahitana toriteny, lesona momba ny fahasalamana, ary sary fanazavana. Omeo ny Mpitarika eo an-toerana ity boky ity mba hahafahany mampianatra ny fiangonana sy ny fiaraha-monina.

Maro ireo fikambanana manome fiofanana mahomby momba ny fahasalamana. Afaka mampiasa ireo fitaovana fanofanana avy amin'izy ireo ianareo hanampiana amin'ny fampianarana fahaiza-manao fanampiny. Raha mampiasa fitaovana eo an-toerana ianareo, dia tokony hampianatra aloha ny Lesona 1-3 alohan'ny hanombohana ireo lesona fahaiza-manao ara-pahasalamana.

Raha efa mahazatra ny olona ao amin'ny faritra misy anao ny vontootin'ny lesona iray, dia azonao dinganina io lesona io. Ohatra, raha efa fanao mahazatra tsara any aminareo ny fanasana tanana, dia tsy ilaina intsony ny mampianatra ilay Lesona fohy: Tanana Madio.

Lesona 1: Nahoana Ny Kristiana No Tokony Hikarakara Fahasalamana

Hevitra Fototra – Ny Baiboly dia mampianatra antsika fa tokony hanaja an’Andriamanitra amin’ny alalan’ny fikarakarana ny vatantsika sy fikarakarana ireo marary.

Fitaovana

- Tabilaon-tsoratra, tabilao fotsy, na taratasy lehibe.

Fampidirana

ADIHEVITRA VONDRONA KELY

Torolalana Ho An’ny Mpandrindra: Vakio ny tantaran’i Pastora John ary zarao ho vondrona madinika 3 na 4 ny olona mba handinika sy hamaly ireo fanontaniana.

Vakio ny tantara:

Tsapan’i Pastora John fa mananontanona azy ny aretina an-doha. Vao avy amin’ny fivoriana niaraka tamin’ireo diakona izy, ary tsy faly izy ireo. Mpitarika vaovao ao amin’ilay faritra izy ary nanahy noho ny fahazarana amin’ny loto hita eny amin’ny fiaraha-monina. Tsy misy kabine, tsy misy manasa tanana, ny ankizy dia maloto daholo ary ny manodidina dia feno fako sy loto. Mbola ratsy kokoa noho izany, matetika ny olona no marary. Misy milaza fa zavatra mahazatra izany, nefa ny mpitandrina dia antsoina foana ety sy eroa hivavaka ho fanasitranana ny olona. Nahatsapa izy fa tsara kokoa ny hampaherezana ny olona hizatra fahadiovana, noho izany nanomboka naka 15 minitra hiresahana momba ny fahasalamana izy aorian’ny fotoam-bavaka. Nefa toa sorena ireo diakona. Tsy mino izy ireo fa tokony horesahina ao am-piangonana ny lohahevitra mikasika ny fahasalamana indrindra fa ny alahady izay - ANDRON’NY TOMPO. Tsy mihevitra mihitsy izy ireo fa ny mpitandrina dia afaka mampianatra lohahevitra mikasika ny fahasalamana satria sady tsy mpitsabo izy no tsy mpitsabo mpanampy. Nisento fotsiny ny mpitandrina, tsy hitany izay holazaina sy hatao.

- Mihevitra ve ianao fa tokony hampianatra momba ny fahasalamana ao am-piangonana i Pastora John?
- Inona avy ireo hevitra nianarantsika tamin’ny module teo aloha izay mampiseho ny maha-zava-dehibe ny fampianarana momba ny fahasalamana?
- Mihevitra ve ianao fa niraharaha momba ny fahasalamana i Jesosy? Misy ohatra avy amin’ny Baiboly Azo raisina ve?

TATITRA

Inona no lazain’ny Baiboly mikasika ny Fahasalamana?

ADIHEVITRA VONDRONA LEHIBE

Aoka hotsaroantsika ny hevitra efa nianarantsika momba ny fikarakaran’Andriamanitra ny fahasalamana.

Vakio ny Salamo 139:13-14.

- Inona no ampianarin’ireo andininy ireo ny amin’ny mahamanana sanda lehibe ny vatantsika?
 - *Noforonin’Andriamanitra ny olona tsirairay. Manana ny sandany ny olona tsirairay.*
- Iza no nanao ny vatantsika?
 - *Andriamanitra*

- Manana ny sandany ve izy ireo? Inona no mahatonga azy ireo manana sanda?
 - *Manana ny sandany izy ireo satria noforonin'Andriamanitra.*
- Raha noforonin'Andriamanitra tamim-pitandremana ny vatantsika, mihevitra ve ianao fa miahhy ny fomba iainantsika ny vatantsika izy?
 - *Eny, miahhy izy.*

Vakio ny Galatiana 5:14 sy Romanina 13:10.

- Inona no baikon'Andriamanitra ho antsika amin'ireo andininy ireo?
 - *Tiavo ny namanao.*
- Ahoana no hahafahana maneho fitiavana ny namana amin'ny fikarakarana ny fahasalamana?
 - *Amin'ny fampihenana ny risika mety hahavao azy ireo.*
 - *Amin'ny fikarakarana azy ireo rehefa marary.*

Vakio Lioka 2:52.

- Inona avy ireo sehatra efatra nitomboan'i Jesosy?
 - *Fahendrena (ara-tsaina), Tena (ara-batana), Nahita fitia tamin'Andriamanitra (ara-panahy) sy tamin'ny olona (ara-pifandraisana)*
- Ny sehatra manao ahoana amin'ireo no tokony hifantohan'ny mpitandrina ho an'ny olona ao am-piangonany?
 - *Izy rehetra*
- Heverinao fa tafiditra anatin'ireo ve ny lafiny ara-pahasalamana?

Salamo 100:3 & Salamo 24:1.

- Inona no an'Andriamanitra?
 - *Ny zavatra rehetra, isika koa!*

I Korintiana 6:19-20.

- Nahoana no tokony hikarakara ny vatantsika isika?
 - *Satria tempolin'Andriamanitra ny vatantsika.*
 - *Afaka manome voninahitra an'Andriamanitra amin'ny vatantsika isika amin'ny alalan'ny fikarakarana azy ho salama tsara ara-batana sy ara-panahy.*

Milaza mazava ny Baiboly fa Andriamanitra no nahary antsika. Ny tenantsika dia tempolin'ny Fanahy Masina. Sarobidy izany. Nomen'Andriamanitra vatana isika, nefa Azy izany. Raha asain'olona mikarakara zazakely iray isika ao anatin'ny tontolo andro dia hataontsika tsara izany. Sahala amin'izany koa, tokony hikarakara tsar any vatana nomen'Andriamanitra antsika isika. Tokony hitsinjo ny fahasalaman'ny hafa ao anaty fiaraha-monina misy antsika koa isika ho fanehoam-pitiavana amin'izy ireo. Amin'ny alalan'ny fampianarana azy mikasika ny fahasalamana dia hitombo arak any hitiavan'Andriamanitra azy izy ireo.

Toetran'i Jesosy Manoloana Ny Marary

ADIHEVITRA VONDRONA LEHIBE

- Ahoana ny fomba fikarakarana ny olona marary ao amin'ny fiaraha-monina misy anao?
- Ahoana ny fomba fikarakaran'i Jesosy ny marary?

Vakio ny Matio 4:23-24 sy Matio 14:14.

- Inona no lazain'ireo andininy ireo momba ny fomba nikarakaran'i Jesosy ny marary?
 - *Nanasitrana ny aretina teny rehetra teny izy ary nanana fangorahana ny olona.*
- Mitovy amintsika ve sa samihafa?

Vakio Matio 25:34-40.

- Amin'ity fanoharana ity, inona no lazain'i Jesosy fa ataon'ireo olona marina? Inona no baikon'ny Mpanjaka hataon'izy ireo?
 - *Mamangy ny marary sy ny any am-ponja, manome hanina ny noana, manome rano ny mangetaheta, ary mampian-trano ny vahiny. Ataony amin'ireo madinika ireo' izany.*

Nampianatra ny amin'ny tokony hitiavana ny hafa Jesosy. Nanome ohatra ny amin'ny tokony hikarakarana ny tsy salama koa izy. Nanome zavatra azo tsapain-tanana sahala amin'ny sakafo, rano ary fitafiana izy. Mibaiko antsika hikarakara ny tsy salama Jesosy. An'isan'ny midika fitiavana ny hafa izany.

Tokony hanana toe-po sahala amin'ny nananan'i Jesosy manoloana ny tsy salama isika. Tokony hanana fangorahana azy ireny isika ary hikarakara azy. Tokony hivavaka ho an'ny fanasitranana azy ary hanome izay zavatra azo tsapain-tanana mety ilainy. Raha mikarakara ny marary isika, dia manaraka ny ohatra nataon'i Jesosy ary manaja sy manome voninahitra an'Andriamanitra.

Azontsika atao koa ny manampy ny olona tsy harary. An'isan'ny fomba iray entina maneho fitiavana sy manampy ny fiaraha-monina izany. Tsy voatery hanam-pahalalana be momba ny fahasalamana vao afaka manao izany. Ny tsirairay dia afaka mianatra mikasika ny fahasalamana ary mizara amin'ny hafa mikasika izany. Betsaka ireo hevitra tsotra mahakasika ny fahasalamana amin'izao fotoana izao. Ity lesona ity dia natao hampianarana ireo hevitra azon'ny rehetra ianarana sy ampiharina.

HETSIKA VONDRONA LEHIBE

Ambanivohitra iray atao hoe Tai Ping

I Tai Ping dia tanana kely ambanivohitra. Mpamboly vary no fiveloman'ny olona ao, fa talohan'ny 2005 dia tsy mba ampy mihitsy hahavita taona hiveloman'ny fianakaviana ny vokatry ny novokarin'izy ireo. Tsy misy lalana mankany amin'ny tanim-bolin'izy ireo. Ny ankohonana tsirairay dia mijinja izay azony lanjaina mamakivaky ny lalana miakatra sady ratsy. Tsy manana trano fivoahana izy ireo ary mahalana ny olona no misasa. Lasa mahazatra ny olona ny tsy fahasalamana amin'ny areti-kibo tsy izay salama tsara. Vitsy ny ankizy mandeha an-tsekoly. Ny ankamaron'ny olona ao izany dia marary, noana ary tsy mahay mamaky teny na manoratra. Tena sarotra ny fiainana ao amin'io tanàna io

- Inona no maha sarotra ny fiainana ao Tai Ping?
- Misy toe-javatra sahala amin'izany vee o amin'ny fiaraha-monina misy anao? (*soraty eo amin'ny tabilao*)
- Inona amin'ireo fanamby eo amin'ny fiaraha-monina misy anao no mahakasika fahasalamana (mivantana na tsia)? (*asio boribory eo amin'ny lisitra*)

Misy vaovao tsara anefa avy amin'ny ambin'ny tantaran'ny Tai Ping.

Nanomboka nianatra mikasika ny TCT ny fiangonana tao Tai Ping. Nianatra mikasika ny module voalohany izy ireo ary resy lahatra fa Jesosy no tompon'ny sehatra rehetra amin'ny fiainana, nomen'Andriamanitra fahafahana sy fahaiza-manao zavatra ny olona ary tiany raha haneho ny fitiavany amin'ny hafa. Nanomboka nandinika ny amin'ny fomba hanehoana fitiavana eo amin'ny fiaraha-monina misy azy ny olona. Nihevitra ny amin'ny tsy fanana trano fivoahana fa mankeny amoron'ny renirano manao maloto. Raha nandinika izany izy ireo dia nahatsikaritra fa mandoto ny rano ny fanaovana izany ka mahatonga ny vahoaka etsy am-pita harary. Ka ho fanehoam-pitiavana azy ieo dia nanapa-kevitra ny hanangana trano fivoahana izy ireo.

Dia nianatra koa ny fiangonana fa nomen'Andriamanitra vatana hokarakarina izy ireo ary tsy ao anaty programan'Andriamanitra ny hahita ny vahoakany marary lava. Nanomboka nampianatra ny lesona momba ny fahasalamana ny mpitandrina aorian'ny fotoam-bavaka. Nampitapitain'izy ireo ny fampianarana azony rehefa

maka aina iny izy na mantsaka rano. Rehefa nampiharina ny mpino ny fampianarana azon'izy ireo, nahita voka-tsoa tamin'izany ny mpiara-monina ary nanomboka naka tahaka ny fanaon'izy ireo. Tsy ela taorian'io dia nanamboatra ny lalana mankany an-tsaha izy ireo mba hahafahana mitondra vokatra betsaka kokoa amin'ny moto fa tsy lolohavina na babena ka mampihena ny aretin-damosina. Nandavaka fantsakana koa izy ireo mba hananan'ny olona rano fisotro madio lalandava. Nanao lavaka fanariam-pako koa ka afaka nanaomboka nanao fambolena ny isan-tokatrano ary afaka mihinana sakafo tsara. Niha nahalana ny nahita olona marary. Tsy matin'ny fivalanana intsony ny ankizy satria afaka notsaboina tao an-trano ihany ireo aretina mateti-pitranga. Afaka mitohy miasa ny olona ary tsy very vola mankany amin'ny mpanandro na mividy fanafody.

- Inona avy ireo hevitra nianaran'ny olona tao Tai Ping?
- Inona avy ireo karazana fiovana hita tao Tai Ping?

Fampiharana

ADIHEVITRA VONDRONA KELY

Torolalana Ho An'ny Mpandrindra: Mifanakaloza hevitra mikasika ireo fanontaniana manaraka (tsitelotelo na efatra).

- Inona avy ireo fomba nampiharinao sahady mikasika ny fahasalamana?
- Misy zavatra azon'ny fiangonana atao ve ho fanehoam-pitiavana ho fanatsarana ny fahasalaman'ny fiaraha-monina?

TATITRA

HETSIKA VONDRONA LEHIBE

Miaraha mifidy hetsi-pitiavana azo ampiharina hanatsarana ny fahasalaman'ny fiaraha-monina. Manaova lamina ho fanatanterahana izany hetsika izany.

VAVAKA

Mifampitondra am-bavaka hanananareo toe-po iray sahala amin'ny toe-pon'i Jesosy manoloana ny olona marary Mangataha amin'Andriamanitra hanome anareo hery sy fahendrena hahafahanareo maneho fitiavana amin'ny hafa raha marary izy. Mivavaha ho an'izay olona rehetra marary fantatrao.

Lesona 2: Finoana Diso Momba ny Fahasalamana

Hevitra Fototra:

Ny finoana diso dia mety hisakana antsika tsy hanome voninahitra an'Andriamanitra amin'ny vatantsika sy hikarakara ireo marary.

Fitaovana

- Sary Fanazavana: Finoana diso (3 pejy, zaraina antsasany isaky ny finoana diso).
- Karatra tsy misy soratra 1na 2 na takelaka taratasy

Fampidirana

ADIHEVITRA VONDRONA LEHIBE

- Inona avy ireo finoana mahazatra momba ny antony mahatonga ny olona harary?
- Inona avy ireo finoana mahazatra momba ny zavatra tokony hatao na tsy hatao mba hijanonana ho salama hatrany na ho sitrana rehefa marary?

Finoana Diso Mahazatra Momba Ny Fahasalamana

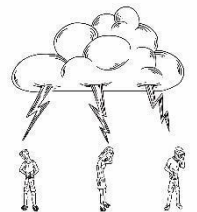
ADIHEVITRA VONDRONA LEHIBE

Torolalana Ho An'ny Mpandrindra: Asehoy ireo **SARY FANEHOANA:** Finoana diso rehefa mandinika ny finoana tsirairay.

Ndeha hojerentsika izay lazain'ny Baiboly mikasika ireo finoana tsirairay hahitantsika na marina izany na diso?

Finoana diso 1: Ny aretina rehetra dia sazy avy amin'Andriamanitra (**SARY FANAZAVANA**)

- Efa nahita olona ve ianao izay mino fa ny aretina dia sazy?
- Ahoana ny fiantraikan'izany amin'ny fomba fikarakaran'izy ireo ny marary?
 - Tsy dia maneho fangorahana, tsy manampy, ary mitsara ny olona ho mpanota.
- Ahoana ny fomba fikarakaran'izy ireo ny tenany rehefa marary?
 - Tsy mihinana fanafody fa manao sorona na miezaka ho mpino tena mendrika.
 - Tsy mino fa tokony ho sitrana.
- Raha mino isika fa sazy ny aretina, inona no mety ho hevitsika momba ny fisorohana ny aretina?
 - Tsy mikaroka ny hisoroka ny aretina satria tsy heverintsika ho zava-dehibe ny hetsika toy ny fanasana tanana na ny fampiasana kabone.



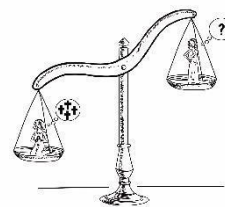
Vakio ny Jaona 9:1-3.

- Sazy avy amin'Andriamanitra ve ny fahajambana nahazo an'ilay lehilahy?
 - Hoy Jesosy: "Tsia, tsy izany.
- Inona no nolazain'i Jesosy fa antony nahajamba ilay lehilahy?
 - Mba hisehoan'ny asan'Andriamanitra ao aminy. Ho voninahitr'Andriamanitra.

Ny aretina dia miseho satria nanota i Adama sy Eva, ka tapaka ny fifandraisana tsara amin'ny zavaboary. Ny Baiboly dia milaza fa indraindray Andriamanitra mamela ny olona hanana aretina mba hahatonga azy hibe-baka, saingy tsy midika izany fa ny aretina rehetra dia sazy noho ny fahotan'ny olona.

Finoana diso Faharoa: Raha manana finoana bebe kokoa isika, dia tsy ho marary (SARY FANAZAVANA)

- Mahazatra ve ity finoana ity ao amin'ny faritra misy anao?
- Ahoana ny fiantraikan'izany amin'ny fomba fikarakarana ny marary?
 - *Manome tsiny ny marary fa noho ny tsy fisian'ny finoana no mahatonga azy marary, tsy dia maneho fangorahana, ary manampy enta-mavesatra aminy.*
- Ahoana ny fiantraikan'izany amin'ny fomba fikarakarantsika ny tenantsika rehefa marary?
 - *Tsy mitsabo sy tsy mihinam-panafody fa mivavaka fotsiny.*
- Raha mino isika fa ny finoana bebe kokoa no manakana ny aretina, inona no mety ho hevitsika momba ny fisorohana ny aretina?
 - *Hifantoka amin'ny zavatra ara-panahy isika fa tsy hanome lanja ny hetsika toy ny fanasana tanana na ny fampiasana kabone.*



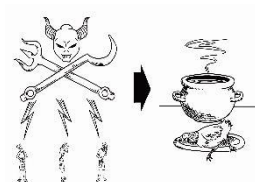
Vakio ny 2 Korintiana 12:7-10

- Inona no nangatahin'i Paoly tamin'Andriamanitra tao amin'ity toko ity?
 - *"Esory ny tsilo ao amin'ny nofoko," fitsaboana olana ara-batana.*
- Nositrarin'Andriamanitra ve izy?
 - *Tsia, tsy nositrany izy.*
- Nahoana Andriamanitra no tsy nanasitrana azy? Nilaza ve Andriamanitra fa mila finoana bebe kokoa izy?
 - *Tsy nilaza Andriamanitra fa mila finoana bebe kokoa izy. Tsy nositrany izy mba hanehoana ny herin'Andriamanitra ao anatin'ny fahalemen'i Paoly.*

Andriamanitra dia tena afaka manasitrana antsika. Na izany aza, mazava ny lazain'ny Baiboly fa tsy isaky ny mivavaka isika dia manasitrana Andriamanitra. Indraindray noho ny antony izay tsy azontsika takarina dia tsy mitondra fahasitranana mandrakariva izy.

Finoana diso Fahatelo: Ny aretina dia vokatry ny fanahy ratsy ka mila manao sorona isika (SARY FANAZAVANA)

- Efa nahita olona mino ve ianao fa ny aretina dia vokatry ny fanahy ratsy?
- Ahoana ny fomba nikarakaran'izy ireo ny tenany na ny havany rehefa marary?
 - *Mandany vola, mankany amin'ny mpanandro, manao sorona, ary matahotra ny fanahy ratsy.*
- Manome voninahitra an'Andriamanitra ve ny finoana fa ny fanahy ratsy no miteraka aretina?
 - *Tsia, satria mieritreritra isika fa mahery noho Andriamanitra ny fanahy ratsy.*
 - *Manome voninahitra ny fanahy ratsy fa tsy Andriamanitra isika rehefa manao sorona.*
 - *Mety tsy hikarakara tsara ny marary isika raha mandany vola sy fotoana amin'ny fanaovana sorona.*



Vakio ny Marka 3:11

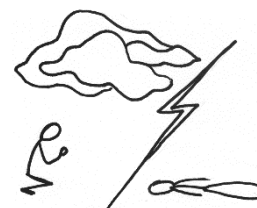
- Momba an'iza ity andininy ity?
 - *Jesosy sy ny fanahy ratsy*
- Iza no mahery kokoa ao amin'ity andininy ity?
 - *Jesosy*

Raha miatrika fanahy ratsy isika, dia tsy tokony hanao sorona. Tokony hiantso an'i Jesosy isika mba hanampy. Izy no manana hery mihoatra noho ny fanahy ratsy. Matetika ny Baiboly no manome ohatra momba ny

fandroahan'i Jesosy fanahy ratsy, saingy misy ihany koa ny fotoana nitsaboan'i Jesosy olona tsy nandroaka fanahy ratsy (ohatra, Jaona 9:1-3 sy Matio 8:1-13). Midika izany fa maro ny aretina tsy vokatry ny fanahy ratsy. Rehefa misy olona marary, tokony hivavaka ho azy isika ary hikarakara ny filàny ara-batany. Izany no nandidian'i Jesosy antsika.

Finoana Diso Fahefatra: Tsy raharahan'Andriamanitra ny fahasalamana (SARY FANAZAVANA)

- Efa nahita olona mino ve ianao fa tsy raharahan'Andriamanitra ny fahasalamana?
- Ahoana ny fomba nitondran'izy ireo ny olona marary?
 - Tsy miraharaha azy ireo.
- Ahoana ny fiantraikan'izany amin'ny fomba nikarakaran'izy ireo ny tenany rehefa marary?
 - Mahatsiaro ho kivy sy very fanantenana.
 - Miankina amin'ny dokotera na mpanandro ihany mba ho sitrana.
- Raha mino isika fa tsy raharahan'Andriamanitra ny fahasalamana, inona no mety ho hevitsika momba ny fisorohana ny aretina?
 - Tsy mivaky loha hanandrana hisoroka ny aretin isika. Raha Andriamanitra aza tsy miraharaha ny fahasalamana, nahoana isika no tokony hiraharaha izany?



Efa nijery andininy maro tamin'ny lesona teo aloha isika izay mampiseho fa raharahan'Andriamanitra ny vatantsika.

- Afaka mitadidy ve ianao ny fomba hahafantarantsika fa miraharaha ny tenantsika Andriamanitra:
 - Noforoniny manokana ny vatantsika. (Salamo 139)
 - Nahary antsika tsirairay avy manokana lzy (Salamo 139)
 - Azy isika. (Salamo 100:3)
 - Nangoraka ny marary i Jesosy. (Matio 14:14)
 - Ho Faly amin'ireo mikarakara ny marary Jesosy. (Matio 25:34-40)
 - Nanome lalàna momba ny fahadiovana sy ny aretina lzy. (Levitikosy sy Deoteronomia)
 - Tempolin'Andriamanitra ny vatantsika. (1 Korintiana 6:19-20)

Finoana diso Fahadimy: Tsy misy zavatra azo atao hisorohana ny aretina (SARY FANAZAVANA)

- Mahazatra ve ny mandre na mahita olona mino fa tsy misy zavatra azontsika atao hisorohana ny aretina?
- Mahafantatra toro-hevitra momba ny fisorohana izanyao amin'ny Baiboly ve ianao?



Rehefa nanota i Adama sy Eva, ary talohan'ny nahatongavan'i Jesosy, dia nifidy firenena iray Andriamanitra ho tonga ny vahoakany manokana: lzy ireo no nantsoina hoe Israelita. Ny Testamenta Taloha manontolo dia mirakitra ny fomba niarahany tamin'izy ireo. Tian'Andriamanitra hankato azy amin'ny seham-piainany rehetra ny zanak'Isiraely. Amin'ny alàlan'izany fankatoavana izany no hahatonga azy ireo ho ohatra alain'ny olona rehetra maneran-tany tahaka sy ho fitahiana ho azy. Noho izany antony izany no nanomezan'Andriamanitra lalàna ny Israelita mikasika ny seha-piainana rehetra, ireto andalan-tsoratra masina hojerentsika manaraka ireto dia hita amin'izany lalàna nomen'Andriamanitra azy ireo izany :

Deoteronomia 23:12 – Fomba fitandremana rehefa mivoaka.
 Levitikosy 11:27-28, 32-33 – Ny tokony atao amin'ny biby maty.
 Levitikosy 15:2-5 – Fitsipika momba ny olona misy loto mivoaka.
 Levitikosy 13:47-52 – Fomba fikarakarana lamba misy bobongolo.

- Nahoana Andriamanitra no nanome lalàna toy izany?
 - Satria miahny ny fahadiovana lzy.

- *Miahy ny fahasalaman'ny vahoakany Izy.*
- *Mba hahatonga ny Israelita ho ohatra amin'ny fahadiovana sy fahasalamana.*

Amin'ny an-dalana novakintsika ao amin'ny Deutoronomia sy Levitikosy, nanome lalàna mikasika ny fahadiovana sy ny nt tsy fahasalamana Andriamanitra,

- Rehefa manaraka ireo lalàna ireo ny olona, mety ho salama kokoa ve izy ireo?
 - *Eny, izany tokoa!*

Andriamanitra no nahary ny vatantsika ary fantany izay tsara indrindra ho azy.

- Afaka mandray andraikitra hisorohana ny aretina ve isika?
 - *Eny! Azontsika atao ny mikatsaka hankato ny sitrapon'Andriamanitra ary hanome voninahitra Azy amin'ny vatantsika.*

Nanomana fomba hitandrovana ny vahoakany hadio sy hiarovana azy amin'ny aretina Andriamanitra.

Finoana diso Fahenina: Raha marary isika, tokony hivavaka fotsiny fa tsy hankany amin'ny dokotera na hisotro fanafody (SARY FANAZAVANA)

- Efa nahita olona mino ve ianao fa tsy tokony hankany amin'ny dokotera ny olona?
- Ahoana ny fiantraikan'izany amin'ny fomba fikarakaran'izy ireo ny olona marary?
 - *Mivavaka ho azy ireo fotsiny, tsy manolotra fanafody na mitondra azy any amin'ny toeram-pitsaboana.*
- Ahoana ny fiantraikan'izany amin'ny fomba fikarakarany ny tenany rehefa marary?
 - *Tsy mandeha any amin'ny toeram-pitsaboana na tsy mihinana fanafody.*
- Raha mino isika fa tokony hivavaka fotsiny ho an'ny marary fa tsy hanome fanafody, inona avy ireo zavatra ratsy mety hitranga?
 - *Mety hiharatsy ny toe-pahasalaman'ny olona iray na mety ho faty mihitsy raha tsy mahazo fitsaboana sahaza.*
 - *Tsy maneho ny fitiavan'Andriamanitra isika raha tsy mikarakara ny filàn'ny olona ara-batana.*



Vakio ny Lioka 10:25-37

Torolalana Ho An'ny Mpandrindra: Raha efa fantatry ny mpianatra ilay tantaran'ny Samaritana tsara fanahy, ampatsiahivo ny tantara, ary avy eo vakio ny ampahany: Lioka 10:33-35.

- Naneho fangorahana tamin'ny alalan'ny vavaka fotsiny ve ilay Samaritanina?
 - *Tsia.*
- Inona no nataon'ilay Samaritanina ho an'ilay lehilahy naratra?
 - *Nampiasa menaka (mba hampitony) sy divay (mba hanadio).*
 - *Namatotra ny feriny.*
 - *Nandoa vola ho an'ny fitsaboana azy.*
- Nilaza ve Jesosy fa tokony nivavaka ho an'ilay lehilahy ilay Samaritanina fa tsy tokony nanao izany?
 - *Tsia. Hoy Izy: "Mandehana ary manaova tahaka izany."*

Mazava ho azy fa tokony hivavaka ho an'ny marary isika. Andriamanitra dia mpanasitrana! Saingy maniry koa izy mba hikarakarantsika ny filàn'ny olona ara-batana. Mety ho Andriamanitra no hisafidy ny hanampy ny olona marary mba ho sitrana amin'ny alalan'ny asan'ny fiangonany.

- Nahoana no heverinao fa matetika Andriamanitra no misafidy ny hanampy amin'izany fomba izany, fa tsy amin'ny fahagagana fotsiny?
 - *Mba hahatsapan'ny olona ny fitiavan'ny fiangonana.*
 - *Mba hanome fotoana ny fiangonana hanehoana fitiavana.*

- Mba hanan'ny fiangonana laza tsara sy fifandraisana tsara amin'ny fiaraha-monina.

Hetsika

HETSIKA VONDRONA LEHIBE

Torolalana Ho An'ny Mpandrindra: Ampirisiho ny vondrona handamina ireo **SARY FANAZAVANA:** "Finoana diso" ho sokajy roa: "Mahazatra ao amin'ny fiaraha-monina." Sy "Tsy mahazatra." Mandritra ny adihevitra, ampiasao ny karatra na taratasy fotsy hanoratana finoana hafa izay mety ho mahazatra ao amin'ny fiaraha-monina.

- Misy finoana hafa mahazatra ao amin'ny fiaraha-monina ve voasoratra ao?
- Inona no lazain'ny Baiboly momba izany? Araka ireo andininy nianarantsika, marina ve sa diso ireo finoana ireo?

FANDINIHANA MANDEHA TSIROAROA

- Inona avy ireo finoana diso nampianarina anao momba ny fahasalamana?
- Inona no heverinao fa tian'Andriamanitra hataonao mifanohitra amin'izany ankehitriny?
- Misy olona marary ve azonao anehoana ny fitiavan'Andriamanitra amin'ity herinandro ity?

VAVAKA

Mivavaha amin'Andriamanitra mba hanampy antsika hahafantatra ny marina momba ny aretina sy ny fahasalamana. Angataho Andriamanitra hanampy antsika handresy ireo finoana diso. Mivavaha mba hanampy anao haneho ny fitiavany amin'ny hafa rehefa marary izy ireo. Mivavaha ho an'izay olona marary fantatrao

Lesona 3: Anjara Asan'ny Fiangonana Amin'ny Fananganana Fiaraha-Monina Salama

Hevitra Fototra

Ny fizarana izay nianarantsika momba ny fahasalamana dia iray amin'ireo fomba hanehoana ny fitiavan'Andriamanitra ao amin'ny fiaraha-monina.

Fitaovana

- *Azo isafidianana*: tabilao mainty, tabilao fotsy, na taratasy lehibe (hanoratana ny lisitry ny Asa Fanehoam-pitiavana).

Efa Nanao Asa Fanehoam-pitiavana ho an'ny Hafa Isika

ADIHEVITRA VONDRONA LEHIBE

- Inona avy ireo Asa Fanehoam-pitiavana efa nataonareo mba hikarakara ny marary, hanatsarana ny fahasalaman'ny hafa ao amin'ny fiaraha-monina, na hisorohana ny aretina?
 - *Ohatra: fitsidihana olona marary, fandoavana fanafody na fitondrana olona any amin'ny hopitaly, fanadiovana loharano, fanapahana ahitra akaikin'ny sekoly na hopitaly, fananganana kabone, na fanesorana fako.*
- Ahoana no nanampian'ireo Asa Fanehoam-pitiavana ireo hanatsarana ny fiainan'ny olona?
- Inona avy ireo fiovana tsara hitanao eo amin'ny fahasalaman'ny olona ao amin'ny fiaraha-monina?

TATITRA

Tokony Hozaraintsika Izay Nianarantsika

1 Petera 4:10

Samia mampiasa izay fanomezana azonareo, ka ianareo dia mpanompo mahatoky ny fahasoavan'Andriamanitra amin'ny endriny samihafa.

- Nahoana no nomen'Andriamanitra fahalalana vaovao momba ny fahasalamana isika?
 - *Mba hanompoana ny hafa ao amin'ny fiaraha-monina*

Matio 5:14-16

'Hianareo no fahazavan'izao tontolo izao. Tsy azo afenina ny tanàna miorina eo an-tampon-tendrombohitra. Ary koa tsy misy olona mandrehitra jiro ka mametraka azy ao ambanin'ny vata famarana, fa apetrany eo amin'ny fanaovan-jiro, ka dia mazava amin'izay rehetra ao an-trano izany. Aoka hazava eo imason'ny olona toy izany koa ny fahazavanareo mba hahitany ny asa soa ataonareo ka hankalazany ny Rainareo izay any an-danitra.

- Nahoana isika no tokony hanompo ny hafa sy hizara izay nianarantsika?
 - *Mba hanomezana voninahitra ho an'Andriamanitra*

Galatiana 6:9-10

Ary aza mba ketraka amin'ny fanaovan-tsoa isika; fa amin'ny fotoan'andro no hijinjantsika, raha tsy reraka isika. Koa araka ny ananantsika andro hanaovana, dia aoka isika hanao soa amin'ny olona rehetra, indrindra fa amin'ny mpianakavin'ny finoana.

1 Korintiana 15:58

Koa amin'izany, ry rahalahy malalako, dia miorena tsara, aza miova, ary mahefa be mandrakariva amin'ny asan'ny Tompo, satria fantatrareo fa tsy foana tsy akory ny fikelezanareo aina ao amin'ny Tompo.

- Inona no nampanantenain'Andriamanitra raha tsy kivy isika?
 - Amin'ny fotoana mety dia hijinja isika. Tsy foana ny fikelezana aina.

Asa Fanehoam-pitiavana Mifandray amin'ny Fahasalamana

ADIHEVITRA VONDRONA LEHIBE

Toromarika ho an'ny Mpitarika: Azonao ampiasaina ireo tantara etsy ambany na soloina amin'ny tantara nisy teo an-toerana momba ny Asa Fanehoam-pitiavana izay nitondrana fanatsarana ara-pahasalamana.

Ireto misy tantara hafa koa maneho ny zavatra nataon'ny fiangonana hanatsarana ny fahasalaman'ny fiaraha-monina misy azy.

Tanora Manadio Loharano ao Marare

I Marare dia tanàna iray ambanivohitra tena feno olona tokoa ao Uganda. Olona avy amin'ny foko samihafa, manana fidiram-bola samihafa, samy manana ny fomba fivavahany ary samy amin'ny taonany avy no monina ao. Ny zavatra iray nampihana azy ireo amin'io toerana io dia ny "rano". Io no tandrovana mihoatra noho ny zavatra rehetra eo amin'io faritra io. Na dia nanana lavaka fantsakana azy ny tao, mandritra ny vanim-potoana fahavaratra dia mivarina any amin'ny toerana iva misy an'io fantsakana io ny rano rehetra avy amin'ny ankamaroan'ny trano eo an-toerana. Nandritra ny fotoana maharitra dia voaloto amin'ny fako sy karazan-javatra maloto samihafa io fantsakana io. Lasa notandindomin-doza amin'ny aretina avy amin'ny rano maloto ny mponina teo noho izany toe-javatra izany. Betsaka ny olona nieritreritra fa ny governemanta na ireo orin'asa tsy miankina na ny komity miandraikitra ny rano no tokony hijery vahaolana mikasika io fantsakana io.

Tanora mpitarika roa avy amin'ny fiangonana ao no nanaraka fiofanana mikasika ny Fiovana Mifototra amin'ny Fahamarinaany ary nanentana ny vondron'ny tanora mba haneho ny fitiavan'Andriamanitra amin'ny fiaraha-moninaamin'ny alàlan'ny fanadiovana ny lavaka fantsakana indray Asabotsy. Rehefa tonga mantsaka rano ny vehivavy dia mahita ireo tanora manadio ka lasa manampy azy ireo manadio koa. Rehefa mahita ny olona sasany manadio ireo komity mpitantana ny rano teo an-toerana dia namporisika azy ireo hitohy hanao ny asa izany. Taorian'io hetsika fanehoam-pitiavana iray io dia narisika ny fokonolona handray an-tanana ny fitandrovana ny fahadiovan'ny fantsakana. Misy renim-pianakaviana aza re mampianatra ny zanany fa tokony samy handray andraikitra amin'ny fitandrovana ny fahasalamany ny tsirairay. Deraina Andriamanitra nanova ny fomba fisainana sy nanatsara ny fahasalaman'ny mponina tao Marare!

- Iza no heverin'ny mponina ho tompon'andraikitra tamin'ny fitandrovana ny fahadiovan'ny fantsakana?
- Inona no nanova ny fisainan'ny mponina momba ny fitandrovana ny loharano?

Mitombo Ny Fiangonana noho ny Fikarakarany ny Fahasalamana

Ny vadin'ny mpitandrina Mpaso dia niofana ho mpitsabo mpanampy nefa tsy afaka niasa araka izany satria tsy nisy toerana fitsaboana tao amin'ny fiaraha-monina kely nisy azy tao Mombala. Taorian'ny nahafantarany fa miraharaha ny amin'ny fahasalamana Andriamanitra, ny fiangonana manontolo dia nanambatambatra vola hahafahany mahazo fitaovana toy ny "stethoscope". Isaky ny alahady aorian'ny fotoam-bavaka dia manampy ireo ankizy sy ny olon-dehibe manana olana ara-pahasalamana madinidinika izy. Manomboka miantso azy hila hevitra na fanampiana ny mpiara-monina na tokony andehanana na tsia hamonjy toeram-pitsaboana ny mahazo azy satria tena lavitra ny misy azy ireo izany. Ny mpino sasany ao ampiangonana dia nanao izay azon'izy ireo natao hanampiana izay rehetra

mila fanampiana mikasika ny fahasalamana. Tsy nanampy ara-pahasalamana ihany fa nivavaka ho an'izy ireo koa ary nilaza taminy ny amin'I Jesosy. Lasa nitombo avo roa heny ny isan'ny olona nankao am-piangonana. Nisy fianakaviana iray avy amin'io fiaraha-monina io nahita ny fiantraikan'ny fiovana ka nanolotra fitaovana fijerena tosi-drà vaovaomba hanatsarana ny fahasalamana eo amin'ny fiaraha-monina. Ny vahoaka teo amin'ny tanana manodidina dia nanomboka nanatona hila hevitra koa.

- Inona no nataon'i Mama Mpaso ho an'ny olona? (*Nanome torohevitra ara-pahasalamana.*)
- Inona no fanampiana hafa nataon'ny mpikambana tao amin'ny fiangonana? (*Nivavaka sy nanampy ara-batana ny olona.*)
- Nahoana no nitombo ny fiangonana? (*Satria nasehony ny fitiavana sy ny fikarakarana ara-batana ary ara-panahy?*)

Ny Filazantsara Notoriana Tamin'ny Alalan'ny Fahadiovana Mihatsara Kokoa

Ny fiangonana tao Kyabahesi dia nahita ny filàna amin'ny fanatsarana ny fahadiovana ao amin'ny fiaraha-monina misy azy. Noho izany dia nanapa-kevira izy ireo hijery an'izany akaiky rehefa avy nanaraka fampianarana momba ny fahasalamana amin'ny Fiovàna Mifototra amin'ny Fahamarinana, Voarainy tamin'izany fa ny fahadiovana dia iray amin'ireo zavatra lehibe indrindra ilaina satria amin'ny alàlan'io no hahafahan'ny olona miaina amin'ny tontolo salama. Ny endrika isehoan' ny fiaraha-monina misy antsika dia maneho ny finoantsika ny maha isika antsika marina. Nivondrona ny fiangonana tao Kyabahesi, ary niara-nisalahy tamin'ny famahana ny olona maro izay azo novahana tamin'ny alalan'ny fampiasana ireo otrikarena hita eo an-toerana. Rehefa voafaritry ny zavatra ilaina dia nahitana vahaolana sahala amin'izao:

- Fananganana toerana fanamainana lovia.
- Fanorenana kabone sy toerana fandroana.
- Fandavahana lavaka fametrahana fako (komposta).
- Fametrahana siny misy rano eo akaikin'ny kabone mba hanasana tanana rehefa avy mampiasa azy.

Ireo asa ireo dia natao tao anatin'ny tokantrano dimy ary nanatsara be ny fahadiovana tao amin'ny faritra. Lasa olona mpitondra fiovana sy fampandrosoana teo amin'io faritra io ny fiangonana. Nitombo ny fahafahana mitoro filazantsara

Nanambara ny Mpitandrina hoe “Nianatra izahay fa maneho fitiavana tsara kokoa ny asa ataonay noho ny teny fotsiny. Hitan'ny fiaraha-monina misy anay fa tena manana ny fitiavan'Andriamanitra izahay. Noho izany, ny filazantsara dia voatovy tsara kokoa amin'ny asa fa tsy tamin'ny teny fotsiny.”

- Inona no niova amin'ny fomba fitoriana filazantsara ataoan'ny mpino ao Kiabahesi?
- Inona no fiantraikan'izany amin'ny fiaraha-monina?

ADIHEVITRA VONDRONA KELY

- Inona avy ireo hevitra vaovao anananao mikasika ny Hetsi-pitiavana azon'ny fiangonana atao mba hanampiana ny olona hanatsara ny fahasalamany?

TATITRA

Torolalana Ho An'ny Mpandrindra: Aoka ny vondrona tsirairay hizara ny heviny avy ny amin'ny asa hanaovana hetsi-pitiavana amin'ny ho avy. Afaka manao lisitra amin'ny tabilao fotsy na taratasy lehibe.

Fanampiana Ny Hafa Hianatra Fahaiza-manao Fototra Ara-pahasalamana

ADIHEVITRA VONDRONA LEHIBE

Mba hanatsarana ny fahasalaman'ny fiaraha-monina dia tokony hanao hetsi-pitiavana isika ary hampianatra ny olona mikasika ny fahasalamana. Ny Hetsi-pitiavana dia manampy ny olona hahita ny vokatry ny fahasalamana mihatsara. Avy eo dia ho liana kokoa izy ireo hanandrana hanao zava-baovao. Ny ambin'ity andiana lesona ity ahitana ireo lesona momba ny fiarovana amin'ny aretina sy ny fikarakarana ireo marary na maratra. Ireo lesona ireo dia fohy kokoa sady tsotra kokoa noho ny lesona fanao amin'ny Fiovàna Mifototra amin'ny Fahamarinana. Isaky ny mianatra fahaiza-manao ara-pahasalamana vaovao dia azonao ampianarina ny hafa izany. Ny fampianarana ny hafa dia an'isan'ny fanehoam-pitiavana. An'isan'ny fomba nentin'ny fiangonana nizara fahaiza-manao ara-pahasalamana amin'ny fiaraha-monina ny:

1. Mampianatra lesona momba ny fahasalamana aorian'ny fiaraha-mivavaka ny alahady. Manasa ny manodidina hanatrika izany.
 2. Mampita ny lesona azo mandritra ny tontolo andro ifaneraserana amin'ny hafa, na eny an-tsena, na mantsaka rano, na eny am-panasana lamba na miasa eny an-tsaha. Eritrereto avokoa ireo fotoana hihaonanao amin'ny olona. Azonao zaraina aminy ve izay nianaranao isan-kerin'andro?
 3. Mampianatra ny fahaiza-manao ara-pahasalamana ao amin'ny ivon-toerana an'ny fiaraha-monina indray mandeha isan-kerinandro.
 4. Mampianatra ny fahaiza-manao ara-pahasalamana amin'ny vondrom-behivavy, na vondrona maro hafa.
- Ahoana avy ireo fomba afaka hizarana ny fahaiza-manao ara-pahasalamana eo amin'ny fiaraha-monina misy anao? Ahoana no hahafahantsika manampy olona maro indrindra hianatra azy araka izay azo atao?

Manao Drafitra Ho An'ny Fiaraha-monina

Fotoana hanaovana drafitra ho an'ny fiaraha-monina misy anao izao:

- Mangataha amin'Andriamanitra hanomezany ny fony tia ny marary. Mangataha aminy hanampiany anao hanana fiaraha-monina salama kokoa. Angataho ny fahendren'Andriamanitra hahafahanao manao izay tokony atao.
- Mifanakaloza hevitra ny amin'izay hetsi-pitiavana afaka ataonareo ao anatin'ny enim-bolana manaraka hanatsarana ny fahasalamana eo amin'ny fiaraha-monina misy anao. Manapaha hevitra ny amin'izay tokony atao voalohany sy faharoa...
- Jereo ny drafitra natao hahafahana mizara ny lesona momba ny fahasalamana. Misy zavatra tokony homaninao ve mialoha ny hanombohana ny fampianarana?

Raha vao vita ny drafitra, dia apetrako amin'Andriamanitra izany. Miaraha mivavaka ary angataho izy hanampy anareo hahatanteraka ny asa. Angataho izy hanatsara ny fahasalaman'ny olona eo amin'ny fiaraha-monina misy anareo.

Ny lesona manaraka dia fanombohan'ny lesona momba ny fahasalamana izay azonao zaraina amin'ny fiaraha-monina misy anao.

Fizarana 1: FISOROHANA

Lesona-Fohy: Azontsika Sakanana Ny Aretina

Hevitra Fototra – Maro amin'ireo aretina no azo sakanana, ary ny fisorohana dia tsara kokoa noho ny fitsaboana..

Fitaovana

- Fampidirana safidy 1: Tavoahangy plastika sy taratasy voakorokorotra (na zavatra azo atsipy tsy mora vaky)

Fampidirana

ADIHEVITRA VONDRONA LEHIBE:

Torolalana Ho An'ny Mpandrindra: Safidio na lalao na tantara no hanombohana ity lesona ity.

Safidy 1: Lalao

Torolalana Ho An'ny Mpandrindra: Apetraho eo ambony latabatra na seza eo afovoan'ny faritra misokatra ny tavoahangy plastika misy vato. Omeo taratasy voakorokorotra indray tanana avy na voan-tsaramaso na zavatra azo atsipy ny tsirairay amin'ireo mpandray anjara. Avereno matetika ny lalao ka mangataha olona hafa hanao izany an-tsitra-po eo afovoany.

1. Mijoroa manaraka ny faribolana.
2. Mila mpilatsaka an-tsitra-po roa hijoro eo afovoan'ny faribolana miaraka amin'ny tavoahangy plastika eo ambony seza.
3. Ny asan'ny mpilatsaka an-tsitra-po roa dia ny miaro ny tavoahangy tsy ho latsaka sy tsy ho voadona hiala eo ambony seza. Tsy azon'izy ireo tazonina ny tavoahangy fa afaka mampiasa izay zavatra rehetra hita ao anaty efi-trano izy ireo hiarovana ny tavoahangy (harona na boky ho fefin'ny tavoahangy)
4. Ny olona rehetra mijoro manaraka ny faribolana dia mampiasa ny taratasy voakorokorotra na tsaramaso na zavatra hafa itorahana ny tavoahangy hahalavo azy avy eo ambony seza.
5. Manana roan a telo minitra ianao hanaovana ny asanao.

HETSIKA FANADIHADIANA

- Inona no andraikitra ny olona roa teo afovoany?
- Inona avy ireo fomba nampiasain'izy ireo hiarovana ny tavoahangy?
- Inona no fomba tena nahomby indrindra?

Tahaka ity lalao ity, afaka mianatra fomba hiarovana ny tenantsika sy ny fianakaviansika amin'ny aretina isika. Io no antsoina hoe *Fisorohana*. Aretina maro no azo sakanana na farafahakeliny azo akena. Ny fisorohana ny aretina alohan'ny hisehoany dia mitazona ny fianakaviana ho salama. Betsaka ny zavatra azontsika atao hitoerana ho salama sy hisorohana ny aretina tsy hihombo.

Option 2: Story

Torolalana Ho An'ny Mpandrindra: Vakio ity tantara ity ary tariho ny vondrona amin'ireo fanontaniana adihevitra.

Tao amin'ny tanàna iray, lalana tery manaraka ny hantsana avo no nampitohy azy amin'ny lalana lehibe falehan'ny olona, Rehefa mitsoka ny rivo-mahery dia metetika no voatsipy ho latsaka any amin'ny hantsana ny olona ka maratra mafy, ary maro no maty. Nanapa-kevitra ny fiangonana fa hanampy, ka nanangona vola

hividianana bisikileta apetraka ery ambany hantsana atao fitondrana izay marary latsaka any anaty hantsana. Na dia namonjy ny ain'ny sasany aza izany, mbola maro no maty na naratra mafy satria avo loatra ilay hantsana.

- Ahoana ny hevitrao? Naneho fitiavana teo amin'ny fiaraha-monina ve ny fiangonana?
- Inona no azon'ny fiangonana atao hamahana ny olona mbola mahafaty olona eo amin'io toerana io?
- Misy fomba iarovana ny olona tsy ho latsaka any anaty hantsana ve? Ho tsara kokoa ve izany vahaolana izany?
 - *Eny, Afaka manorina fefy eo ambony sisin'ny hantsana izy ireo hiaro ny olona tsy ho latsaka.*

Mazava ho azy, tsara kokoa raha tsy misy maratra mihitsy aza ny olona — na dia tsara ihany ny manampy ny olona hitondrana azy eny amin'ny hopitaly sady fanehoam-pitiavana tena tsara izany, fa aleo lavitra misoroka olona mba tsy hitrangan'izany mihitsy.

Ahoana No Maha Zava-Dehibe Ny Fisorohana?

ADIHEVITRA VONDRONA LEHIBE

Nitady hevitra ny fiangonana mba tsy hampisy olona latsaka any anaty hantsana toy izay hitady hevitra hitondrana azy haingana any amin'ny hopitaly, toy izany koa ho an'ny karazan'aretina rehetra. Tsara lavitra ny misoroka ny aretina ary atomboka amin'ny:

- Imbetsaka ve ny olona ao amin'ny fianakavianao no marary?
- Rehefa misy marary ao an-trano, inona no fiantraikany ratsy eo amin'ny fiainanao?
 - *Mety hifindran'ny aretina ny fianakaviana rehetra (areti-mifindra)*
 - *Very vola sy asa noho ny fitsaboana*
 - *Mandany vola mihoatra hividianana fanafody, fitaterana mandeha na avy any amin'ny hopitaly, sara-pitsaboana na saran'ny hopitaly.*
 - *Lasa misy trosa noho ny vola mivoaka ary tsy fahampian'ny vola miditra*
 - *Mandany fotoana mihoatra hikarakarana ny marary*
 - *Tsy misy hikarakara ny ankizy (Na marary mafy ny ray aman-dreny na voatery mandeha mitsabo tena)*
 - *Lasa tsy mianatra ny ankizy*
 - *Lasa maty vady na kamboty*
 - *Ory sy mijaly ary mikorontan-tsaina vokatry ny fahafatesan'ny olon-tiana*
 - *Lasa misalasala ny amin'ny finoany an'Andriamanitra sy ny fahatsarany*
- Mety ho tsara kokoa ve ny fahasalaman'ny ankohonanao raha tsy marary matetika?

Manan-danja lehibe ny fahasalamantsika. Ny fananana fahasalamana tsara dia misy fiantraikany tsara amin'ny fiainana manontolo. Ny tsy fahasalamana dia misy fiantraikany ratsy amin'ny fiainana manontolo. Ny fitsaboana ny aretina arak any tokony ho izy koa dia zava-dehibe fa tsara lavitra ny misoroka mba tsy harary. Tadidio fa aleo manao fefy toy izay hividy ambulance fitondrana marary!

Inona No Azontsika Atao Hisorohana Ny Aretina?

ADIHEVITRA VONDRONA KELY

Torolalana Ho An'ny Mpandrindra: Ataovy lisitra ny hevitra rehetra voalaza, raha tsy voaresaka mihitsy ireto voasoratra ambany ireto dia zarao izany ary anontanio ny rehetra raha misy efa mahalala an'ireo :

- Inona avy ireo fomba efa fantatrao hisorohana ny aretina?
 - *Fampiasana kabone*
 - *Fanadiovana fako*

- *Fitazonana biby eo amin'ny toerana voatokana*
- *Fisotroana rano madio*
- *Fanasana tanana alohan'ny sakafo sy rehefa avy manao asa mikasika maloto*
- *Fanadiovana nify*
- *Fanadiovana fandriana*
- *Fikarakarana sakafo amin'ny toerana madio*
- *Fampiasana rano madio azo antoka handrahoana sakafo*
- *Mihinana sakafo maro loko isan-karazany*
- *Fanomezana rononon-dreny ho an'ny zaza vao teraka*

Araka ny hitantsika amin'io lisitra io dia zavatra roa lehibe no entina misoroka ny aretina:

- Esorina miala lavitra ny vatantsika izay mety hiteraka aretina. Atao izany amin'ny alalan'ny fampiasana rano azo antoka sy madio, mihinana sakafo madio miteotra amin'ny trano madio sy ny manodidina madio, lavitry ny loto avy amin'ny biby sy olona ary fako.
- Mampatanjaka ny ao anatin'ny vatantsika. Ny vatana tomady dia tsy matetika marary. Rehefa salama tsarany vatana dia lefy ny aretina. Atao izany amin'ny alalan'ny fampinonoana amin-dreny ny zaza vao teraka sy mbola kely (satria ny nonon-dreny no sakafo tsara sy azo antoka indrindra ho an'ny zazakely) ary koa fihinanana sakafo ampy otrik'aina. Nataon'Andriamanitra mora ny fahafantarantsika ireo sakafo misy otrik'aina ilaintsika satria ireo otrik'aina no mampiavaka ny lokon'ny voankazo sy zavamaniry atao sakafo. Noho izany raha mihinana zavamaniry sy voankazo samihafa maro karazana sy maro loko isika dia hanana vatana tomady sy salama.

Amin'ny lesona manaraka, dia hojerentsika amin'ny antsipirihany kokoa izany. Fa androany dia tokony hotadidintsika fa tokony sorohintsika ny aretina amin'ny alalan'ny fahadiovana sy fitandroana ny vatantsika ho tomady sy salama. Ny fisorohana ny aretina dia zavatra azontsika rehetra atao.

HETSIKA VONDRONA LEHIBE

Torolalana Ho An'ny Mpandrindra: Ampio ny mpianatra hamorona hetsika amin'ny tanana ho an'ireto fisorohana aretina roa ireto — Voalohany manao hetsika manakana sahala amin'ny ampinga hanehoana ny hoe “Ataovy lavitra ny aretina”, avy eo manao hetsika manome totohondry na mamonkona sandry entina maneho ny hoe “atao matanjaka ny vatantsika”. Averimberina eo ireo fihetsika ireo hahafahan'ny rehetra mahatsiaro ireo fomba roa entina misoroka ny aretina.

Fampiharana

ADIHEVITRA VONDRONA KELY

- Amin'ny fomba fisorohana retina rehetra noresahana androany, ny inona amin'ireo no efa fantatrao sy nampiharinao?
- Ny Inona no fantatrao nefa tsy nataonao ary tsy mbola ataonao ihany?
- Milazà zavatra iray azonao atao hanomezanao voninahitra an'Andriamanitra amin'ny alalan'ny vatanao sy hisorohana aretina amin'ny ankohonanao? Ary manao ahoana raha eo amin'ny fiaraha-monina?

VAVAKA – Mangataha an'Andriamanitra hanampy hisoroka ny aretina ao amin'ny ankohonana sy ny fiaraha-monina.

Lesona-Fohy 2 – Miteraka Aretina Ny Mikraoba

Hevitra Fototra – Ny aretina dia miparitaka amin’ny alalan’ny mikraoba, saingy azontsika atao ny manakana ny fiparitahan’ny aretina sy ny valan’aretina.

Fitaovana

- Vato kely iray
- Fitaovana Fanehoana: Ahoana ny fiparitahan’ny Aretina

Fampidirana

- Inona no matetika inoan’ny olona eo amin’ny fiaraha-monina fa mahatonga ny aretina?

Betsaka ny zavatra inoana ny amin’ny antony mahatonga ny aretina – ozona avy amin’Andriamanitra. Ny sasany amin’ireo dia marina. Isika amin’ny maha fiangonana dia tokony hivavaka ary hitady an’Andriamanitra mba hamahana ny olona noho ireo ozona mahazo azy. Na izany aza, maro koa ny aretina azo avy amin’ny atao hoe “mikraoba”. Raha te hisoroka ny aretina eo amin’ny fiaraha-monina misy antsika isika dia tsara raha mamantatra ny fomba fiasan’ny mikraoba.

Famantarana ny Fiasan’ny Mikraoba

HETSIKA VONDRONA LEHIBE (LALAO)

Torolalana Ho An’ny Mpandrindra: Asao hitsangana manao faribolana mifanety ny olona ary mampitapita zavatra kely iray (vatokely ohatra) avy ao an-damosina. Mangataha olona iray hijoro an-tsitra-po ho eo afovoany. Mijery manara-maso tsara izy ary ataony izay ahitana ny olona mandray an’ily vatokely raha ampitapitain’ireo mijoro manodidina izany. Raha hitan’ily olona eo afovoany izay mihazona ny vatokely dia mangataha olona hafa indray hijoro eo afovoany hamantatra izay mitazona ny vatokely ary averimbereno ny lalao.

Ny vato nivezivezy tamin’ny lalao dia solon’ny mikraoba. Ny Mikraoba:

- dia kely loatra ka tsy hita maso.
- Afaka miditra ao amin’ny vatantsika izy ireo ary mahatonga antsika harary.
- Afaka mifindra avy amin’ny olona iray ho any amin’ny iray hafa izy mora foana nefa tsy fantatra akory.
- Afaka entin’ny biby sy ny bibikely mifindra toy ny ataon’ny olona ihany koa izy ireo.

Afaka mifindra amin’ny alalan’ny fifampikasohana ny mikraoba.

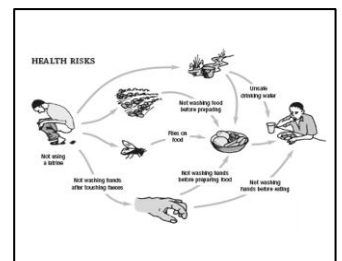
- Oviana avy ireo fotoana nnifampikasohanao tamin’ny olona ? Mety nifandray tanana, nifampikasoka tongotra na faritra hafa amin’ny vatana? (ny valiny voatanisa eto ambany dia ohatra fotsiny)
 - Mifandray tanana
 - Mifamihinag
 - Milalao miaraka amin’ny ankizy.

Fomba entin’ny Mikraoba Mamparary Antsika

ADIHEVITRA VONDRONA LEHIBE

Torolalana Ho An’ny Mpandrindra: Aseho ny **SARY FANAZAVANA:** Ahoana ny fiparitahan’ny aretina.

Ity drafitra ity dia mampiseho ireo fomba fito mahazatra indrindra izay ahafahan’ny mikraoba miditra ao amin’ny vatantsika ka mahatonga antsika harary:



1. **Tsy fampiasana kabone:** (*sarin'ilay lehilahy mangery eo amin'ny ankavia*). Ny fangerena ankalamanjana dia manaparitaka maloto eny rehetra eny, noho izany dia manaparitaka mikraoba io loto io amin'ny tontolo iainana manodidina, amin'ny rano, amin'ny tanantsika, ny tongontsika ary ny vatantsika. Ny taim-biby koa dia manaparitaka mikraoba.
2. **Ny tsy fanasana tanana aorian'ny fifirana avy mangery** (*ny tanana avy nifitra*). Mety hahakasika maloto isika (na an'olona na an'ny biby) *na dia tsy hitantsika aza izany rehefa:*
 - miasa eny an-tsaha na miaraka amin'ny biby.
 - ny ankizy milalao eny antokotany
 - rehefa avy manasa vodin-jaza
 - rehefa avy mangery
3. **Ny tsy fanasana tanana rehefa hikarakara sakafo** (*ny tanana sy ny fitaovana ampiasaina*). Ny mikraoba dia mifindra amin'ny sakafo omanintsika ho an'ny ankohonana.
4. **Ny lalitra mipetraka amin'ny sakafo** (*Lalitra sy lovia misy sakafo*). Ny lalitra dia mipetraka eny ambonin'ny maloton'olona sy ny biby ary mitondra ny mikraoba any amin'izay rehetra itoerany indray
5. **Ny tsy fanasana ny sakafo amin'ny rano madio mialoha ny hikarakarana azy** (*rano maloto eo amin'ny fantsakana sy lovia misy sakafo*). Raha voaloto ny sakafo nefa tsy nosasantsika — na raha sasantsika amin'ny rano maloto — mampita mikraoba izany.
6. **Rano fisotro tsy azo antoka** (*Rano maloto amin'ny fantsakana sy lehilahy misotro rano*). Ny rano tsy azo antoka no an'isan'ny matetika mamindra aretina sy valan'aretina.
7. **Ny tsy fanasana tanana mialoha ny hisakafo** (*Tanana sy lehilahy mihinana sy misotro*). Ny mikraoba avy amin'ny zavatra nokasihintsika dia mifindra amin'ny sakafo hanintsika.

Torolalana Ho An'ny Mpandrindra: *Maka fotoana mandinika indray ireo teboka fito mandra-pahatadidin'ny iray kilasy azy rehetra. Avy eo zarao tsiroaroa ny olona ary manondroa vondrona iray. Hazavao amin'izy ireo fa mitady izay vondrona tena mahatadidy tsara ireo teboka fito no tanjona. Raha manondro vondrona iray dia tokony hiteny ny teboka voalohany izy ireo ka izay vondrona voatondro manaraka no tonga dia milaza ny teboka manaraka dia mitohy hatrany. Raha tsy mahavaly dia resy ary miala ka ho hita eo izay vondrona iray tsy nandiso mihitsy.*

ADIHEVITRA VONDRONA LEHIBE

- Inona amin'ireo no olana matetika eo amin'ny fiaraha-monina misy antsika?
- Milazà zavatra 1-2 azonao sy ny ankohonanao atomboka ampiharina hanakanana ny mikraoba tsy hitondra aretina?
- Iza no azonao anazavana mikasika ny mikraoba amin'ity herinandro ity?

Fampiharana

ADIHEVITRA VONDRONA KELY

- Milazà zavatra iray azon'ny olona rehetra tonga dia atao hanajanonana ny fiparitahan'ny aretina sy ny valan'aretina eo amin'ny fiaraha-monina?

FANDINIHANA MANOKANA

- Milazà zavatra iray azonao atao manokana hanakanana ny fiparitahan'ny aretina sy ny valan'aretina ao amin'ny ankohonanao?
- Amin'iza no azonao izarana izany amin'ity herinandro ity?

Lesona-Fohy: Trano Madio

Hevitra Fototra: Tokony hitazona ny tranontsika ho madio isika mba hisorohana ny fiparitahan'ny aretina.

Fitaovana

- Farafahakeliny vatokely miisa 20, ravina maromaro na zavatra hafa mora afenina.
- Fitaovana Fanehoana: Ahoana No Hanamboarana Fisamborana Lalitra
- Fitaovana hanamboarana fisamborana lalitra

Fampidirana

LALAO

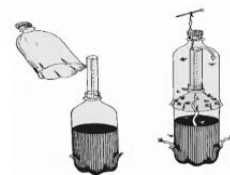
Mialoha ny hahatongavan'ny rehetra hianatra, afeno ireo zavatra madinika (toy ny vatokely) manerana ny trano. Rehefa tong any olona dia tsiahivo azy ireo ilay lalao natao hanehoana "ny fifindran'ny mikraoba" tamin'ny fotoana farany. Asaivo mitady ireo mikraoba miparitaka eran'ny trano izy ireo (asehoy azy ny ohatra iray mitovy amin'ireo zavatra nafenina). Omeo fotoana kely hitadiavana ny 'mikraoba' izy ireo. Antsoy hiverina daholo avy eo ary anontanio ny isan'ny mikraoba hitany.

Sahala amin'ireo vato ireo, ny mikraoba dia afaka miafina amin'ny toerana rehetra ao an-trano. Androany dia hiresaka isika ny amin'ny fomba hanafoanantsika ny mikraoba ao an-tokatrano mba tsy hamparary ny ankonantsika.

Fomba Hitazonana Ny Fahadiovan'ny Tranontsika

1. **Tsy tokony handrora eny rehetra eny indrindra ao an-trano:** Mety misy mikraoba ny rorantsika.
 - *Asehoy amin'ny fihetsika ny fomba tokony atao rehefa mievina na mikohaka (eo amin'ny fiforetan'ny sandry). Manasa mpianatra iray haneho izany.*
2. **Tazony hadio ny lamba firakotra, ny bodofotsy, ny ondana sy ny lambany ary ny fandriana.**
 - Atapy matetika amin'ny masoandro ny lamba firakotra sy ny bodofotsy.
 - Raha misy kongona, tondrahana rano mangotraka ny lamba firakotra ary sasana tsara ny bodofotsy.
 - Alana parasy ny rehetra satria ny parasy sy ny hao dia mitondra aretina maro.
3. **Mampiasa kabone ary tazony hadio hatrany izany.** Raha tsy manana kabone dia manamboara. Ampianaro hampiasa izany ny ankizy. Sarony ny lavaky ny kabone mba tsy hisy lalitra mankeo ary ataovy madio hatrany ny manodidina.
4. **Diovy ny gorodona, ny rindrina ary ny fanaka.** Sasao matetika ny trano manontolo. Fafao sy sasao ny gorodona. Faohy ny rindrina sy ny fanaka. Tokony hadio lalandava ny ao an-trano.
5. **Ario amin'ny toerana voatokana ho an'izany ny fako.** Anamboaro zezika na dory izay azo dorana. Ny fako sady tsy azo atao zezika na dorana dia tokony atao anaty lavaka tokony hisy azy mba tsy hiparitaka eny rehetra eny mba hialàn'ny lalitra sy voalavo lavitry ny trano.
Ahoana no hanaovana lavaka fanariam-pako azo antoka:
 1. Ny lavaka dia tokony sahala amin'ny haben'ny varavarana roa (2 x 2–3 metatra) ary 1 metatra ny halaliny. Io lavaka io dia haharitra ampiasin'ny ankohonana iray mandritra ny taona maro.
 2. Tokony lavahana miala 20 metatra farafahakeliny lavitry ny fantsakana na loharano sy 20 metatra miala ny trano ny fanariam-pako (in-20 dingan-dava).
 3. Tokony amin'ny toerana avo kokoa mba tsy hiangonan'ny rano amin'ny fahavaratra.
 4. Totofy tany manify foana ny fako hialana amin'ny fiparitahan'ny fofona maimbo sy hihenanan'ny lalitra. Manaova fefy hiarovana ny ankizy sy ny biby fiompy.
6. **Ataovy ivelan'ny trano ny biby sy ny bibikely.**

- Aza avela hiditra ao an-trano ny biby fiompy.
- Ataovy anaty fehy ny biby fiompy raha azo atao.
- Tampeno izay vaky na lavaka amin'ny gorodona na rindrina mba tsy hisitrihan'ny kadradraka na kongona na maingoka.
- Diovny haingana ny taim-biby ao anatin'ny ivelan'ny trano.
- Ny fampihenana ny lalitra dia fomba iray lehibe hisorohana ny aretina. (*manamboara fandrika lalitra miaraka. Ampiasao ny **SARY***)



FANAZAVANA: Ahoana ny fanamboarana fandrika lalitra)

HETSIKA

Mitadiava hetsiky ny tanana enina hanehoana ireo teboka 6 hitazonana ny Fahadiovan'ny trano. Averimbereno izany.

Fampiharana

TSIROAROA

- Inona amin'ireo hetsika ireo no efa ataonao hitazonana ny ao aminareo hadio?
- Milazà hetsika 1-2 vaovao hataonao amin'ity herinandro ity hampadio kokoa ny ao an-tranonareo?

Lesona-Fohy: Vatana Madio

Hevitra Fototra – Ny fitazonana ny fahadiovan'ny vatana sy ny fitafiantsika, dia afaka misoroka aretina.

Famerenana

- Afaka tanisaintsika ve ireo fomba enina mamindra mikraoba nianarantsika?
- Inona avy ireo fomba tadidinao tokony atao hahafahana mihazona ny trano fonenana sy manodidina hadio?
- Misy te hizara an'izay hetsika nataony hisorohana ny aretina ve?

Fampidirana

- Tamin'ny ianao mbola zaza, impiry isan'andro no nampandroina? Na nasaina niborosy nify?

Ny fahazarana noraisintsika tamin'ny fahakely no mazàna tohizana mandritra ny fiainana. Fa mba hitantanantsika tsara ny vatana nomen'Andriamanitra antsika dia tokony hianatra fahazarana vaovao ary hampianatra an'izany amin'ny zanatsika.

Fahazarana Ho An'ny Fahadiovan'ny Tena Manokana Izay Tsara

Sasao ny vatana – hanalana ireo mikraoba hisorohana ny hidihidy.

- Sasao isan'andro ny tava.
- Mandroa in droa na in-telo isan-kerin'andro farafahakeliny indrindra rehefa mafana ny andro ary mampiasà savony. Mampiasà lamba samihafa rehefa manasa ny ankizy hialana amin'ny fiparitahan'ny mikraoba.

Diovny ny nify – Mba hialana amin'ny fahasimbany, fofona ratsy amin'ny vava, sy ny areti-nify.

- Manomboha manadio ny nifin'ny zanakao raha vao manomboka mitsiry izany ary ampianaro izy hanadio izany irery rehefa manomboka mankany an-tsekoly.

- Mmpiasà borosy na tahon-javamaniry voaotaota. Mampiasa feta fiborosiana nify hita eny amin'ny fivarotam-panafody na manao feta avy amin'ny sira sy karbonetra mitovy fatra. Borosio tsara manaraka ny nify rehetra mandritra ny 2 minitra farafahakeliny. Borosio maraina sy hariva ny nify.

Arovny ny tongotra – Eritrereto anie ny toerana rehetra alehantsika e! Ny tongotra foana dia afaka mitondra mikraoba sy kantsetsitra.

- Manaovakapa na kiraro, indrindra rehefa mankany an-kabone na amin'ny faritra mety ahitana viky. Misy viky izay afaka miditra amin'ny mason-koditry ny tongotra.
- Sasao ny tongotra isaky ny alina na isaky ny tsapa hoe maloto.

Sasao ny akanjo – Tokony hisasa matetika ny lamba anaovantsika. Ny fanahazana azy amin'ny hain'andro dia manampy hamono ny bibikely toy ny haofotsy, parasy, kongona, hao.

HETSIKA

Manaova hetsika amin'ny tanana mikasika ireo fomba efatra hihazonana ny vatana hadio. (Averimbereno miaraka izany ary jereo raha tadidin'ny mpianatra ireo hetsi-tanana 6 hitazonana ny trano hadio ary ataovy izy folo mitambatra!)

Fampiharana

TSIROAROA

- Ny inona amin'ireo hetsika ireo no efa ataonao any an-trano?
- Hetsika 1 na 2 vaovao manao ahoana no hataonao amin'ity herinandro ity ao amin'ny ankohonanao hialana amin'ny aretina?

Lesona-Fohy: Tanana Madio

Hevitra fototra: Manasà tanana hiarovana amin'ny fiparitahan'ny mikraoba sy ny aretina.

Fitaovana

- Sary Fanazavana: Sinin-Drano Mihantona
- Sary Fanazavana: Manamboara Sinin-Drano Ho Anareo Manokana

Famerenana

- Hetsika fampiharana vaovao manao ahoana no natombokao hisorohana ny fiparitahan'ny mikraoba, hananana trano madio, hananana vatana madio ao amin'ny ankohonanao?
- Mora sa sarotra ny nanao izany?

Tsy afaka mahita fiovana ao anatin'ny herinandro monja isika. Tsy maintsy tohizantsika ireo hetsika mitondra fahasalamana raha te hahita vokatra tsara sy te hahita fihenana ny aretina ao amin'ny fiaraha-monina misy antsika. Aza miraviravy tanana

Fampidirana

LALAO

Anontanio raha misy mahatadidy izay zavatra voakasiky ny tanany androany ny rehetra. Manonona anaran-javatra maro indrindra araka izay tratra ao anatin'ny iray minitra.

Satria nikasika zavatra maro isika, ny mikraoba izay tsy hitantsika dia tonga eo amin'ny tanana ary mety ho tonga hatrany anaty vava , maso, sofina ary orona... ka hifindra amin'ny olona hafa mihitsy aza. Izany no mahatonga ny **“fanasana tanana no isan'ny zava-dehibe indrindra tokony atao hisorohana ny aretina”**

Fomba Tsara Fampiharana ny Fanasana Tanana

Ataovy azo antoka fa madio ny tananao rehefa nosasana.

- **Mampiasà savony.** Ny manasa tanana amin'ny rano fotsiny dia tsy mamono mikraoba.
- **Koseho mandritra ny 20 segondra** mialoha ny hanakobanana azy. Indraindray dia manampy ny mihirahira miaraka amin'ny ankizy maharitra 20 segondra hampianarana azy ny faharetan'ny tokony hanasana tanana. (*Asao hamorona hira entina manasa tanana ny vondrona tsirairay.*)
- Sasao ny anelanelan'ny rantsana sy **anaty hoho** izay toerana fiafenan'ny mikraoba
- **Kobano amin'ny rano madio.** Aza kobanina amin'ny rano anaty koveta ny tanana satria efa misy mikraoba ao.
- Sasao lavitra ny toerana hanomanana sakafo sy isakafoanana ny tanana.

Oviana No Tokony Hanasana Tanana

Sasao ny tanana **AORIAN'NY**: (*mpianatra firy no afaka manome valiny marina aorian'ny hanomezanao ny valiny rehetra.*)

- Fampiasana kabone.
- Fanadiovana Kabone.
- Fikasohana amin'ny taim-biby na tain-jaza sns .
- Fikarakarana hena manta sy tsy masaka.
- Fiasana tany an-tsaha.
- Fanasana fitoeram-pako.
- Fikarakarana olona marary.
- Mikohaka, mievina, mandrora na manisin-delo
- Fikasihana lalitra na bibikely na biby.

Tadidio, amin'ireo hetsika rehetra ireo, ny kasika ataontsika dia manaparitaka mikraoba. Misy asa 3 ataontsika tsy maintsy manasa tanana isika **mialoha** ny hanaovana azy:

1. Alohan'ny hanomana sakafo na hahandro
 2. Alohan'ny hisakafo
 3. Alohan'ny hamahana zaza
- Nahoana no eritreretinao fa tokony hanasa tanana isika mialoha ny hanao ireo asa telo ireo?
 - *Satria mora ny hahatafidiran'ny mikraoba ao amin'ny vatantsika mandalo amin'ny vava .*

Tantara ohatra

I Ruth dia mahalala tsara fa tokony hanasa tanana izy aorian'ny fampiasany kabone sy alohan'ny hanomana sakafo nefa dia manana olana amin'y fanaovana izany izy. Indraindray dia tsy manana rano izy na tsy ampy hanasany tanana izany amin'ny fotoana ilany azy. Indraindray dia tsy misy savony na tsy hita izay nasiana azy ary matetika dia mivoaka ny kabone ary manadino manasa tanana izy. Na dia te hanasa tanana amin'ny fotoana tokony hanaovana izany aza izy dia sarotra aminy ny mahatadidy azy.

- Inona no mahasarotra ny fanasana tanana ho an'i Ruth?
- Hevitra manao ahoana no entinao hanampiana azy hanasa tanana?
- Efa niaina zavatra sahala amin'izany ve ianareo tao anatin'ny ankohonanareo?

Manamora Ny Fanasana Tanana Ary Manao Sinin-Drano Mihantona

Raha hanasa tanana (sy tarehy ary tongotra) isika amin'ny fotoana rehetra, dia tokony atao izay hampalaky sy hahamora izany araka izay azo atao. Afaka manisy toerana fanasana tanana isika:

1. akaikin'ny kabone.
2. tsy lavitra ny toerana hanomanana sy hihinanana sakafo (tsy akaiky loatra).

Asehoy ny **SARY FANAZAVANA** (na manaova mialoha sinin-drano mihantona haseho amin'ny mpianatra)

- Manana zavatra sahala amin'izany ve nareo akaikin'ny kabone anareo?
- Inona no tombotsoan'ny sinin-drano mihantona oharina amin'ny koveta misy rano?
- Mety hanampy ve ny fananana zavatra sahala amin'io?



Fampiharana

Raha liana amin'ny fanamboarana sinin-drano mihantona ny mpianatra, Manokana fotoana hahafahana miaraka manamboatra anankiray. **SARY FANAZAVANA:** Misy torohevitra arahina raha hanamboatra sinin-drano mihantona. Ataovy azo antoka fa manomana mialoha ary mitondra ireo fitaovana ilaina hanamboarana azy ny mpianatra.

- Inona no mahasarotra ny fanasana tsara ny tanana? Ahoana no hamahantsika izany olana izany?



Lesona-Fohy: Fiaraha-monina Madio

Hevitra Fototra—Afaka mandray andraikitra isika mba hisorohana ny fiparitahan'ny aretina ao amin'ny fiaraha-monina.

Famerenana

Mangataha mpanao an-tsitra-po efatra hizara izay hetsika nataony hananany trano madio sady nanao izay nahazoany antoka fa manasa tanana tsara ny olona rehetra ao an-tokatranony sady manao izany amin'ny fotoana mety.

- Mora sa sarotra ny nanao izany hetsika izany?
- Misy zavatra nokasainao atao ve nefa tsy tanteraka?

Fampidirana

- Teny an-dalana mankaty androany, nisy nahita fako ve? Nahatsapa fofona ratsy ve? Nandalo toerana misy bozaka tsy voakapa sy ahi-dratsy ve?
- Iza no tompon'andraikitra hanadio ireny zavatra ireny?

Ny fiaraha-monina madio dia manakana ny fiparitahan'ny aretina ka hahatonga ny rehetra hanana fahasalamana tsara. Afaka mandray andraikitra avy hatrany isika fa tsy miandry ny hafa.

Fomba Fitazonana Ny Fiaraha-monina ho Madio

Ny valin-teny azo omena dia vita lisitra eo ambany afaka ampiasaina amin'ny fanontaniana ifanakalozana hevitra. Ny tanjona dia ny hahatonga ny vondrona afaka hieritreritra ireo olana misy sy ny fomba entina mamaha izany. Ivereno jerena ireo olana vokatry ny tain'olona, taim-biby ary ny fako:

- Mampielly aretina ny mikraoba
- Misarika lalitra sy bibikely hafa izay mampielly aretina.
- Ny rano voaloton'ny tay sy mikraoba dia mahatonga antsika azon'ny fivalanana.

Manorina toerana manao ahoana eo amin'ny fiaraha-monina ny tain'olona sy taim-biby ary ny fako?

LALANA ARABE

- Inona no mahatonga ny arabe tsy madio?
 - *Fako arian'ny olona eny rehetra eny.*
 - *Biby mirenireny sy mangery eny rehetra eny.*
 - *Olona mandrora eny an-dalana, mamany na mangery eny an-dalana.*
 - *Lalitra sy ny bibikely.*
- Inona no azo atao hitazonana ny fahadiovan'ireo toerana ireo kokoa sy hadio foana amin'ny ho avy?
 - *Diovina ny arabe.*
 - *Ampianarina ny fiaraha-monina hitandro ny fahadiovan'ny arabe.*
 - *Manamboatra kabone ho an'ny vahoaka.*
 - *Mandavaka fanariam-pako ho an'ny fiaraha-monina.*
 - *Manendry andro hanaovana fanadiovana faobe ary manasa ny fiaraha-monina handray anjara mavitrika amin'izany isam-bolana.*

RANO SY LAVAKA FIVOAHAN-DRANO

- Inona no mahatonga ny rano tsy madio? Misy rano miangona ve amin'ny toerana betsaka ao amin'ny fiaraha-monina?
 - *Mangery an-doharano sa anaty rano ny olona.*
 - *Lasa miparitaka mitety tanana ny fako rehefa avy ny orana.*
 - *Tsentsin'ny fako sy loto ny toerana fantsakan-drano*
- Inona no azo atao hitazonana ireo toerana ireo hadio kokoa sy hadio foana amin'ny ho avy?
 - *Manadio ny toerana fantsakan-drano sy fivoahan-drano.*
 - *Ampianarina ny fiaraha-monina hampiasa kabone ary tsy handoto ny fantsakan-drano.*
 - *Arovana ny toerana fakàna rano.*
 - *Fefena ny biby fiompy.*
 - *Esorina ny rano miandrona ary kapaina ny bozaka avo – any no fiafenan'ny moka sy fiterahany.*
 - *Manendry andro hanaovana fanadiovana faobe isam-bolana.*

TOKOTANIN-TSEKOLY

- Madio ve ny tokotanin-tsekoly? Raha tsia, inona no azo atao?
 - *Manorina kabone ao amin'ny tokontanim-tsekoly.*
 - *Manorina sinin-drano mihantona fanasana tanana ao amin'ny tokontanim-tsekoly.*
 - *Kapaina ny bozaka lava rehetra manodidina ny sekoly.*
 - *Esorina ny rano miandrona sy ny fako.*

TOERAM-PITSABOANA (raha misy tsy lavitra eo)

- Madio anatin'ny sy ivelany ve ny toeram-pitsaboana. Raha tsia, inona no azo atao
 - *Manendry andro hanaovana fanadiovana ny toeram-pitsaboana*
 - *Kapaina ny bozaka lava rehetra*
 - *Esorina ny rano miandrona sy ny fako.*
 - *Sasana ny rindrina, ny gorodona ary ny faritra hita maso rehetra anatin'ny sy ivelany..*

Fampiharana

- Amin'ny zavatra rehetra noresahana androany, inona no heverinao fa olana lehibe indrindra na filàna misy ao amin'ny fiaraha-monina misy anao?

Amporisiho ny vondrona hanao drafitra ny amin'ny fotoana sy fomba entin'izy ireo manao ny hetsika hanadiovana mba hananana fiaraha-monina madio kokoa. Ampio izy ireo hifantoka amin'ny zavatra iray isaky ny hetsika atao ary manao drafitra azo tanterahina.

Lesona-Fohy: Kabone

Hevitra fototra: - Ny rehetra, an'isan'izany ny ankizy, dia mila mampiasa kabone mba hisorohana ny fiparitahan'ny aretina.

Fitaovana

- Sary Fanazavana (2 pejy): Karazana Kabone 4

Fampidirana

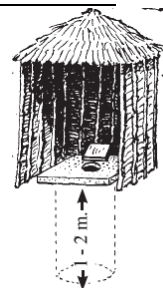
- Ankohonana firy no manana kabone?
- Inona avy no antony mahatsara ny fampiasana kabone? Tadidinareo ve izany tamin'ny lesona teo aloha?
 - Hisorohana amin'ny fiparitahan'ny mikraoba sy ny aretina.
 - Mba tsy hangeren'ny olona akaiky loharano na an-dalam-be.
 - Mba hitazonana ny trano hadio.
- Inona avy no antony tsy ampiasan'ny olona kabone?

Karazana Kabone Efatra

Asehoy ny **SARY FANAZAVANA** Ireo karazana kabone efatra rehefa manazava izany ianao.

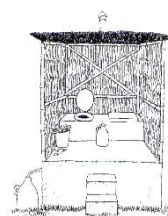
Karazana kabone 1: Misy lavaka azo saronana

- Misy gorodona vita amin'ny hazo, na simenitra na zavatra hafa.
- Misy zavatra azo anaronana ny lavaka (hiarovana ny lalitra tsy hiditra ao ary ny fofona tsy hivoaka).
- Rehefa feno izany dia mila manorina kabone hafa vaovao (Afaka ambolena hazo eo amin'ilay toerana taloha).



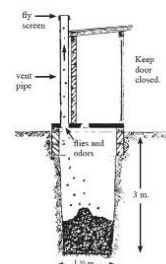
Karazana kabone 2: Misaraka ny amany sy ny tay ka main any tay

- Ambony fanorenana avo kokoa.
- Lavaka roa hampisarahana ny alehan'ny amany sy ny tay.
- Tsara kokoa amin'ny toerana matetika misy tondra-drano



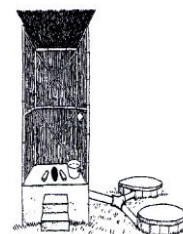
Karazana kabone 3: Lavaka misy fivoahana etona (VIP)

- Misy fantsona lava miakatra avy amin'ny lavaka afaka ivoahan'ny fofona sy lalitra.
- Satria maizina ao anaty lavaka, manidina manatona mazava ny lalitra ka voafandrika ary maty.
- Tena tokony ho maizina tanteraka ao anatin'ny mba hampialana ireo lalitra tafiditra ao.



Karazana kabone 4: Misy fandrotsahana rano

- Misy toerana fandrotsahana rano, takelaka, ary lavaka lalina 1–2.
- Tsara any amin'ny toerana lalina ny rano ambanin'ny tany.
- Mety amin'ireo mampiasa rano rehefa manadio na manadio.



Ny kabone rehetra dia aorina farahakeliny 20 metatra lavitra ny trano onenana sy lavitry ny toerana fakàna rano fisotro.

Tazony Hadio Ny Kabone

- Inona avy ireo fomba hitazomana ny kabone hadio? (*raha tsy voalazan'ny olona avy ao anaty vondrona ireto hevitra ireto dia lazao.*)
 - Sasao matetika ny fafana.
 - Ataovy azo antoka fa mipetraka tsara amin'ny toerany ny saron'ny lavak. Afaka amboarina amin'ny hazo izany.
 - Andraraho, vovo-kazo na lavenona na tany isaky ny avy mampiasa mba hampihenana ny fofona sy tsy hahamaro lalitra.
 - Manaova foana kappa rehefa mankao an-kabone.

Ny Ankizy Sy Ny Kabone

- Ny ankizy madinika no matetika tsy mampiasa kabone. Inona no mahatonga azy ireo hanana fahasaratana amin'ny fampiasana kabone?
 - Tsy mahavita manokatra varavarana.
 - Matahotra maizina na ny ho latsaka ao anaty lavaka.
 - Tsy tiany ny fofona.
 - Tsy afaka tonga any ara-potoana.
- Nahoana no maha zava-dehibe ny fampiasan'ny ankizy ny kabone? (*Raha tsy voalaza ireto hevitra ireto dia ambarao.*)
 - Mampianatra azy ireo fahazarana tsara.
 - Misoroka ny fiparitahan'ny mikraoba, satria na ny dikin'ankizy aza dia mitondra aretina.
- Ahoana no hianaran'ny ankizy ny fampiasana kabone? Inona no azontsika atao hamporisihana ny ankizy hampiasa kabone?
 - Aoka hotahafina amin'ny fampiasana izany ny olon-dehibe.
 - Manàna faharetana mampianatra azy.

Fomba iray hanampiana ny ankizy madinika di any fanorenana kabone ho an'ny ankizy manokana izay tsy lavitra loatra ny trano honenana.

- Manaova lavaka tsy dia lalina loatra, antsasa-metatra ny halaliny.
- Manaova takelaka vita amin'ny simenitra na fotaka na tsora-kazo. Manomana zavatra atao sarony.
- Tsy voatery hisy rindrina ny an'ny ankizy.
- Ampianaro ny ankizy hampiasa izany hatrany ary hametraka ny saron'ny lavaka isaky ny avy mampiasa.
- Rehefa feno ly lavaka dia manaova lavaka hafa, fenoy tany ny lavaka teo aloh. (Ny hazo ambolena eo ambonin'io dia hirobona tokoa!)

Fampiharana

- Misy kabone ve ianareo ao an-trano? Raha eny, karazany manao ahoana? Raha tsia, ny karazany manao ahoana no afaka amboarinao? Inona avy ireo fitaovana ilaina amin'izany?
- Ahoana no hanampiantsika ny ankohonana hafa hampiasa foana kabone?

- Milazà zavatra iray nianaranao androany izay azonao zaraina amin'ny hafa amin'ity herinandro ity ?

Lesona-Fohy: Rano Azo Antoka

Hevitra Fototra – Ny rano mangarahara dia tsy midika foana fa madio sy azo antoka. Tokony hanadio sy hiaro ny rano isika.

Fitaovana

- Sary Fanazavana: Fomba efatra entina manadio na Fanadiovana Rano
- Sary Fanazavana: Ahoana ny fampiasana SODIS hanadiovana rano
- Fitaovana hafa
 - Vera 2 misy rano madio azo sotroina; ny iray misy sira
 - Rano voaloto hanaovana fampiharana fampiasana SODIS
 - Tavoahangy misy SODIS hanaovana fampiharana. Asaivo mitondra ny tsirairay

Fampidirana – Ny Rano Mangarahara Dia Tsy Voatery MADIO

Manomàna vera 2 misy rano madio azo sotroina – Ny vera iray misy sira 2 sotro efa levona ary iray tsy misy sira. Apetrako eo ambony latabatra mba ho hitan'ny rehetra fa aza lazaina hoe misy sira ny iray .

- Mitovy ve ny rano ao anaty vera roa?
- Ampy hisotroana azy ve ny fijery ny fahadiovan'ny rano?

Mifidiana olona hisotro ny rano. Lazao azy fa azo antoka hosotroina ny rano.

- Mitovy ve ny rano ao anaty vera roa?
 - *Tsia. Ny iray misy sira, nefa toa mitovy amin'ilay iray tsy misy*

Toy ny sira, tsy hita maso ny mikraoba. Ny rano dia mety ho mangarahara kanefa mbola misy mikraoba mahatonga ny aretin-kibo

Ny Rano Madio sy Voadio

- Aiza no ahazoantsika ny rano?
- Azo heverina ho tsy madio ve izany? Inona no mety nandoto azy? (*Raha tsy voalaza ireto hevitra ireto dia ambarao..*)
 - *Avy amin'ny biby mandala eo akaiky ka manao maloto eny.*
 - *Olona manao maloto akaikin'ny loharana na toerana fakàna rano.*
 - *Bibikely manatody ao anaty rano.*
 - *Tsy madio fa misy fotaka.*
 - *Misy fako ao anaty rano.*
 - *Singa simika avy amin'ny zezika fambolena.*
 - *Ranon-tsavony avy nanasana lamba na nandroana.*

Tsy azontsika antoka fa madio ny rano mangarahara. Tokony manadio rano hatrany isika alohan'ny hisotroana azy hisorohana ny areti-kibo.

Voalohany, esory ny fotaka ao anaty rano. (TSY mbola hahadio azy hosotroina izany.) Misy fomba tsotra roa azo ampiasaina:

1. Avelao hiona mandritra ny tontolo andro ny rano. Ahilano anaty siny iray hafa ny rano madio eo ambony. Averimbereno.
2. Sivano amin'ny lamba madio ny rano avy eo.

Avy eo, diovy ny rano. Misy fomba tsotra 4 ireto. (Mampiasa **SARY FANAZAVANA**: Ahoana Ny Fanadiovana Rano.)

1. Ampangotraho ny rano: Rehefa manomboka mangotraka ny rano, avelao handevy mandritra ny 10 minitra. Sarony ary avelao hangatsiaka mialoha ny hisotroana azy.

- Inona avy ny tombontsoa sy maharatsy an'io fomba iray io?
 - Tombontsoa – mora atao, ananan'ny olona rehetra ny fitaovana anaovana azy.
 - Maharatsy azy – mampafana ny ao an-trano, mila manangona kitay na mividy, mihena ny habetsahan'ny rano.



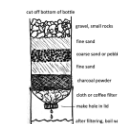
2. Ranona JAVEL: Mita tandremana tsara ny fatra ampiasaina: Goty roa atao anaty rano iray litatra. Raha kely loatra dia tsy mahafaty mikraoba ary raha be loatra dia mamparary izay hisotro azy. Mety mandoro hoditra na maso ary mandoaka na mamotsy lamba ny Javel. Ny rano diovana amin'ny Javel dia TSY tsara sotroina fa tena tsara raha anasana tanana sy anasana lovia.

- Efa nisy nampiasa an'io fomba io ve? Inona avy ny tombontsoa sy maharatsy an'io fomba io?
 - Tombontsoa – Mora atao, haingana sy mahomby.
 - Maharatsy azy – Tsy tsara sotroina, mila fitandremana ny fatrany, mila manana vola hividiana ny Javel.



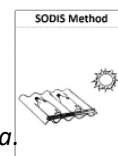
3. Sivana:

- Efa nisy nampiasa an'io fomba io ve? Inona avy ny tombontsoa sy maharatsy an'io fomba io?
 - Tombontsoa – Mora ampiasaina ary mampiasa fitaovana misy eo an-toerana.
 - Maharatsy azy – Mita mahay mampiasa sy mikojakoja matetika.



4. SODIS: Ny tara-masoandro dia mahafaty mikraoba mitovy amin'ny fampangotrahana rano!

- Efa nisy nampiasa an'io fomba io ve? Inona avy ny tombontsoa sy maharatsy an'io fomba io?
 - Tombontsoa – Mora atao any amin'ny toerana mafana sy be masoandro.
 - Maharatsy azy – Miadana ary tsy mahomby amin'ny andro mandrahona na manorana.



Mampiasa ny SODIS

Asao ny rehetra hitondra tavoahangy ho an'ny fampiharana ny SODIS. Ampiasao ny **SARY FANAZAVANA**: Ahoana ny Fampiasana ny SODIS.

1. Misafidiana tavoahangy sahaza:
 - Tavoahangy 1na 2 litatra; tsy mety raha lehibe kokoa na kely kokoa.
 - Tavoahangy mangarahara, vita amin'ny plastika na fitratra; esory ny marika
 - Tsy tokony antitra loatra; raha plastika antitra loatra, dia hanome tsiro ratsy ny rano izany.
2. Diovy tsara ny tavoahangy mialoha ny ampiasanaazy voalohany.
3. Fenoy rano mangarahara $\frac{3}{4}$ ny tavoahangy. Tsy hiasa ny SODIS raha mbola misy fotaka
4. Ahontsano mandritra ny 20 segondra.
5. Fenoy amin'izay ny tavoahangy ary sarony
6. Apetraho eo ambony vifotsy na tafo vy ny tavoahangy.
7. Avela eo ambanin'ny masoandro mandritra ny 6 ora farafahakeliny. Azo antoka ny rano rehefa izany!



Fampiharana

- Manadio rano ve ianareo? Raha tsia, nahoana?
- Azonareo atao ve ny manandrana ny iray amin'ireo fomba ireo amin'ity herinandro ity? Ny inona no hampiharina?
- Amin'iza no azonao izarana izay nianaranao mandritra ity herinandro ity?

Lesona-Fohy: Sakafo Azo Antoka

Hevitra Fototra: Ny fanomanana araka ny tokony ho izy, ny fahandroana, ary fiarovana tsara ny sakafo dia miaro amin'ny aretina.

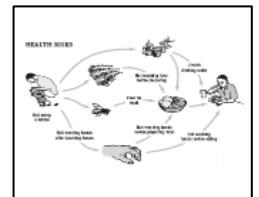
Fitaovana

- Sary Fanazavana: Fitaovana Fanamainana Lovia
- Sary Fanazavana: Ahoana Ny Fiparitahan'ny Aretina
- Fitaovana Ilaina Amin'ny Fanamboarana Fanitsihana Fanamainana Lovia: Rantsan-kazo lehibe efatra misy endrika "Y" amin'ny farany, Rantsan-kazo antonony efatra, Rantsan-kazo madinika maro, Tady na kofehy matevina.

Fampidirana

Aseho ny **SARY FANAZAVANA**: Ahoana ny Fiparitahan'ny Aretina

- Ahoana no hahazoantsika antoka fa tsy hahatonga aretina ny sakafo hanintsika?



Miaro Ny Ankohonana Manome Azy Sakafo Azo Antoka

Afaka lasa misy viky ny olona na marary kibo na mahazo aretina avy amin'ny sakafo. Nefa rehefa mianatra ireo hetsika madinika azo atao isika dia afaka manome toky fa hanome sakafo azo antoka ho an'ny ankohonana. Ireto ary ny fomba atao hanomezana toky fa azo antoka ny sakafo hanin'ny ankohonantsika.

1. **Manasà tanana mialoha ny hahandro na hisakafo.** Ny mikraoba dia afaka mifindrafindra avy amin'ny tanana mankany amin'ny sakafo.
2. **Sasao ny voankazo sy ny legioma.** Sasao amin'ny rano madio ny voankazo sy legioma rehetra alohan'ny hihinanana azy, indrindra raha hohanina manta izany.
3. **Andrahoy tsara ny hena, akoho, atody, henakisoa ary hazan-dranomasina.** Ny mikraoba amin'ny hena dia matin'ny hafanana rehefa nahandroina tsara izany. Ahoana no hahafantarana fa masaka tsara ny hena:
 - Mangarahara ny ranony.
 - Tsy misy loko mena (raha hena) na mavokely intsony (raha akoho na henakisoa) hita amin'ny nofony.
4. **Ataovy lavitra ny sakafo hafa ny hena manta na henan'akoho na hazan-dranomasina.** Tapaho ambony fanapahana hafa tsy mifangaro amin'ny hena manta ny voankazo sy ny legioma. Mampiasa antsy na fitaovana samihafa hanetehana sakafo hafa sy hena. Sasao ny tanana rehefa avy nikasika hena manta.

5. **Sarony ny sakafo ary aza avela hihahaka.** Aza avela hijanona mihoatra ny adiny roa ny sakafo masaka. Tsara raha tahirizina mafana ny sakafo vita amin'ny ronono sy ny hena mandra-pihinanana azy. Azaavela hipetraka na handady amin'ny sakafo ny lalitra na bibikely hafa. Ny lalitra sy ny bibikely dia mitondra mikraoba ka manaparitaka aretina. Sarony hatrany ny sakafo na ataovy anaty boaty na zavatra mihidy hiarovana azy.
- Ahoana no fomba hahazoana antoka fa mafana foana ny hena rehefa masaka?
 - Inona no ampiasainao hanaronana na hiarovana sakafo?
6. **Mampiasà fitaovana sy lovia madio.** Mety ho toa madio ny lovia, saingy mbola mety hisy mikraoba tsy hita maso. Tokony ho azo antoka fa tsy misy mikraoba amin'ireo fitaovana sy lovia ampiasaina hanomezantsika sakafo ny fianakaviana.
- Ahoana no fanasana sy fitazonana ny lovia ho madio eo anelanelan'ny sakafo? (*Lazao sy hazavao ireo hevitra tsy voatonon'ny vondrona.*)
 - Sasao amin'ny savony ny lovia sy fitaovana.
 - Mmpiaàà rano mafana hanasanana sy hanasàna lovia (*Satria mahafaty mikraoba ny hafanana*).
 - Mampiasà rano madio hanakobanana lovia sy fitaovana (*rano voadio amin'ny ranona Javel, na SODIS na nampangotrahina*).
 - Aza avela hikasika ny tany ny lovia efa madio.
 - Avela ho maina amin'ny tara-masoandro ny lovia (*Tsarovy fa nomen'Andriamanitra tara-masoandro isika hanampy amin'ny famonoana mikraoba!*). Tsara kokoa noho ny fampiasana lamba famaohana izay mety misy mikraoba na famelana lovia mbola lena, izay mety hahatonga holatra sy mikraoba hitombo.
 - Tehirizo amin'ny fitoeran-dovia voarakotra lamba ny lovia. Raha misy vata fampirinana, tahirizo mihohoka ny vilany, lovia, sy vera mba hisorohana ny bibikely, voalavo, na biby mpanimba hafa tsy handady ao anatin'ny. Aza avela hiparitaka amin'ny tany ny fitaovana fihinanana.

LALAO VONDRONA LEHIBE

Torolalana Ho An'ny Mpandrindra: Ampio ny vondrona hitadidy ireto dingana 5 amin'ny fanomanana sakafo ara-pahasalamana. Rehefa avy nazavaina daholo izy ireo, avereno indray mba hahazoan'ny rehetra azy tsara. Milalaova: Zarao ho ekipa 2 na 3 ny vondrona. Manonòna isa iray amin'ny 1, 2, 3, 4, na 5. Izay olona voalohany mitsangana sy milaza ilay fanao ara-pahasalamana mifanaraka amin'ilay isa dia mahazo teboka ho an'ny ekipany. (Ohatra: Raha milaza hoe "4" ianao, dia tokony hisy olona hitsangana sy hiteny hoe "**Sarony ny sakafo**"). Ny ekipa voalohany mahazo **marika 15** dia mandresy!

Fanitsihana Fanamainana Lovia

HETSIKA VONDRO LEHIBE

Torolalana Ho An'ny Mpandrindra: Raha azo atao, manamboara fitoeran-dovia maina miaraka amin'ny vondrona amin'ny alalan'ny toromarika hita amin'ny **SARY FANAZAVANA**: Fitoeran-Dovia Maina. Ataovy azo antoka fa efa voaangona mialoha avokoa ny fitaovana ilaina. Raha tsy azo atao ny manamboatra azy, aseho ilay **SARY FANAZAVANA**: Fitoeran-Dovia Maina ary hazavao ny fomba fanaovana azy.

Toromarika amin'ny fanamboarana fanitsihan-dovia maina:

Angony:

- Sampana lehibe 4 misy fizarana miendrika "Y" amin'ny tendrony iray (tokony ho lava noho ny sandrinao sy matevina noho ny ankihikelinao).
- Hazo antonony 4 mitovy habe.
- Hazo manify 10-20 mitovy halavana.
- Taretra, ravin'akondro, ravin'ny palmier, na izay tady misy azo ampiasaina.



Fomba fanamboarana:

1. Apetraka amin'ny tany ireo sampana "Y" amin'ny lafiny "Y" miakatra amin'ny lanitra. (Tsarovy: Mifidiana toerana ahazoan'ny tara-masoandro be matetika). Ireo no ho tongotry ny fitoeran-dovia, ka tokony hamorona zoro efatra hanaovana efajoro na mahitsizoro.
2. Apetraka eo ambonin'ireo "Y" ny hazo antonony 4 mba hamoronana efajoro na mahitsizoro. Afatory amin'ny zorony ireo hazo ireo.
3. Apetraho mifamatotra amin'ny endrika "X" ireo hazo manify ary afatory amin'ny teboka fifandraisany.

Manana fitoeran-dovia manamaina ianao izao!

Fomba fampiasana ny fitoeran-dovia maina:

1. Apetraho mihohoka eo ambony fanamainan-dovia ireo lovia efa voasasa mba hitsika sy ho maina amin'ny tara-masoandro.
2. Rehefa maina ny lovia, dia ento ao an-trano na sarony amin'ny lamba madio mba hisorohana ny loto sy ny vovoka

Fampiharana

ADIHEVITRA VONDRONA KELY

- Inona no azonao atao amin'ity herinandro ity mba hanomezana sakafo azo antoka ho an'ny fianakavianao?
- Inona amin'ireo zavatra nianarana androany iray na roa no azonao zaraina amin'ny hafa amin'ity herinandro ity

Lesona-Fohy: Sakafo Mahavelona

Hevitra Fototra – Ny sakafo mahavelona dia ilaina mba hampitombo tsara ny vatantsika, hahafahantsika miasa mafy, ary ho salama hatrany. Maro amin'ireo aretina mahazatra no vokatry ny tsy fahampian'ny fihinanana sakafo mahavelona.

Fitaovana ilaina

- Karazan-tsakafo fanampiny isan-tsokajiny (Ohatra: voanjo, tsaramaso, legioma)

Fampidirana

- Ahoana no ahafantarana fa voky tsara ny zaza?
 - *Be angovo, mihazakazaka, milalao, mametraka fanontaniana maro.*
 - *Baribary maso, Be Takolaka*
- Ahoana kosa ny endrika sy fihetsiky ny zaza tsy ampy sakafo?
 - *Malemitemy, mitaraina foana, mirangorango sakafo foana, tsy manana hery.*
 - *Maso manjavozavo, molotra maina, kibo mivonto*

Ny olona tsy mihinana sakafo mahavelona dia ho malemy sy ho voan'ny aretina matetika. Izany no antsoina hoe **tsy fanjarian-tsakafo (malnutrition)**. Ankoatra ireo efa voalaza etsy ambony, ireto misy vokany hafa:

- Tsy mitombo tsara amin'ny halava sy tanjaka ny ankizy.
- Tsy mahomby amin'ny fianarana ny ankizy satria sarotra aminy ny mianatra sy mahatsiaro lesona.
- Marefo loatra ny vatana ka tsy mahavita miady amin'ny aretina — izany no mahatonga ny olona ho marary matetika ary lasa mafy kokoa ny aretina.

- Raha tsy ampy sakafo ny reny mitondra vohoka, dia mety ho teraka kely sy malemy ny zaza.
- Ny reny mampinono dia mety ho reraka be na tsy hahavokatra ronono ampy ho an'ny zaza

Manome Sakafo Mahavelona

Afaka manao zavatra roa isika mba hanomezana sakafo mahavelona ilain'ny vatana ho an'ny ankohonana:

1. **Manome sakafo matetika ho an'ny ankizy** — Tsy mihinana betsaka amin'ny fotoana iray ny ankizy, ka tsara ho azy ireo raha omena sakafo matetika.
2. **Manampia fanampin-tsakafo amin'ny sakafo mahazatra.**

SAKAFO FOTOTRA

- Inona no sakafo fototra fihinan'ny fianakavianareo? (Ohatra: vary, katsaka, mangahazo, ovy, akondro.)

Ny sakafo fototra dia manome hery ary mahatonga antsika hahatsiaro ho voky. **Kanefa, tsy ampy ho an'ny fahasalamana tsara ny sakafo fototra irery.** Nataon'Andriamanitra ho toy izany ny vatantsika, mila karazan-tsakafo maro mba ho salama.

SAKAFO FANAMPINY

- Inona no sakafo hafa fihinan'ny fianakavianareo miaraka amin'ny sakafo fototra?

Arakaraka ny habetsahan'ny karazan-tsakafo hohanina no maha-salama kokoa antsika. Ilain'ny rehetra ny sakafo fanampiny, indrindra ho an'ny ankizy mitombo, ny vehivavy bevohoka na mampinono, ary ny zokiolona. Ireto misy sokajy telo manan-danja amin'ny sakafo fanampiny: (Asehoy ny santionan'ny sakafo amin'ny sokajy tsirairay.)

1. **Sakafo Manome Hery.** Ireo sakafo ireo dia manome hery ary manampy amin'ny fianarana, fitadidiana, ary mampitombo tsara ny ankizy. Izy ireo dia hita amin'ny sakafo misy menaka, tavy, na mamy. Ohatra:
 - *Menaka sy tavy (jereo raha afaka manonona ankoatra an'ireto ny mpianatra. Ohatra: menaka, dibera, ghee, tavin-kena).*
 - *Sakafo mamy na be menaka (oliva, zavoka).*
 - *Voanjo sy voankazo misy tavy be (voanio, pistasy, amandy, akondro mena, mahabibo).*
 - *Voan-javamaniry (voan-boatavo, na voatango, voan-tsimparifary, tournesol).*
 - *Siramamy sy mamy voajanahary (siramamy, tantely, ranom-boankazo, fary, voankazo mamy).*
 - Inona amin'ireo sakafo manome hery ireo no efa fihinanareo?
 - Ahoana no fomba hanampiana sakafo manome hery bebe kokoa amin'ny fihinanareo?
2. **Sakafo Manorina Vatana (mitondra hery fanorenana)** Ireo sakafo ireo dia misy proteina. Ny hozantsika dia mila proteinina, ka manampy amin'ny fitomboana sy fanorenana ny vatana izy ireo. Ohatra:
 - *Hena, akoho, atody, trondro.*
 - *Ronono, fromazy, yaorta.*
 - *Tsaramaso sy voanemba.*
 - *Voanjo (sakafo maro toy ny voanjo dia manome tombontsoa amin'ny lafiny maro).*
 - Inona amin'ireo sakafo manorina vatana no fihinanareo matetika?
 - Ahoana no ahazoana sakafo manorina vatana bebe kokoa ho an'ny fianakaviana?

3. **Sakafo Misy Hery Fiarovana** Ireo sakafo ireo dia voankazo sy legioma. Misy vitamina sy mineraly izy ireo mba hitazonana ny fahasalamantsika, hanamandina sy hampangirana ny hoditra, volo, ary maso. Ny vitamina sy mineraly samihafa ilain'ny vatantsika no mahasamihafa ny lokon'ny voankazo sy legioma, ka miezaha mihinana voankazo sy legioma amin'ny loko isan-karazany.
- Voankazo sy legioma miloko manao ahoana no fihinanareo matetika?
 - Manana zaridaina ahafahana mampaniry voankazo sy legioma amin'ny loko maro ve ianareo? Inona avy ny lokon'ireo voankazo sy legioma hita ao an-jaridainanareo. Inona amin'ireo loko ireo no ilaina ampiana bebe kokoa?

Fampiharana

- Inona amin'ireo sakafo fanampiny no sarotra azo matetika ho an'ny fianakavianareo?
- Inona no mahasarotra izany? Ahoana no hahafahana mandresy izany olana izany?
- Ahoana no hahafahantsika miara-miasa sy mifanampy sy manohana ireo olona marefo amin'ny tsy fahampian-tsakafo, toy ny zokiolona, ankizy madinika, ary ny vehivavy bevohoka/mampinono?

Lesona-Fohy: Famerenana ireo Fahazarana Mahasalama

Hevitra Fototra – Ny fahazarana mahasalama dia afaka misoroka aretina ary manatsara ny fahasalaman'ny olona amin'ny ankapobeny.

Fitaovana ilaina:

- Sary fanazavana: Fahazarana Mahasalama

Fampidirana

- Inona amin'ireo fahazarana vaovao ireo no efa nampiharinao tao anatin'ny herinandro vitsivitsy mba ho salama ianao sy ny fianakavianao? Impiry no anaovanao izany?
- Nahatonga vokatry tsara ve ireo fahazarana vaovao nampiharinao?

Ny Fiarahamonina Salama Dia Mampihatra Fahazarana Mahasalama

Tokony atao lasa **FAHAZARANA Mahasalama** ny fihetsika mahasalama. Midika izany fa ataontsika ho fahazarana ireo zavatra mahaso. Ny fahazarana dia zavatra atao imbetsaka tsy ilàna fieritreretana intsony. Rehefa ataontsika matetika ilay hetsika, tsy mandinika ela intsony ny fanaovana azy fa mandeha ho azy. Izany no atao hoe fahazarana.

TORO LALANA HO AN'NY FAMPIANARANA:

1. Raha mandinika ny lesona eo ambany, aseho ny **SARY FANAZAVANA** (Fahazarana Mahasalama) handinihana ireo fanazarana tsirairay nianarana nandritra ny herinandro.
2. Isaky ny fahazarana Mahasalama iray, anontanio ny vondrona raha fanao mahazatra ny olona izany. Angataho ny vondrona hanasokajy ireo fahazarana amin'ny sokajy telo: "Maro no manao izany", "Misy manao izany", "Vitsy no manao izany"
3. Rehefa voasokajy ny sary fanazavana rehetra dia jereo ny sokajy "Vitsy no manao izany". Diniho ny antony mahatonga izany sy ny fomba fandresena ireo sakana.

FAMERENANA NY FAHAZARANA 7 MAHASALAMA

1. Fitandroana fahadiovana ao an-trano sy manodidina.
 - Manasa lamba sy lambam-pandriana matetika
 - Mampiasa kabone (trano fivoahana)
 - Manao lava-pako
 - Mamefy biby fiompy ho amin'ny toerana voatokana
2. Manasa tanana.
 - Manana toerana fanasana tanana misy savony akaikin'ny lakoza sy toeram-pisakafoanana
 - Manana toerana fanasana tanana misy savony akaikin'ny trano fivoahana
3. Mitazona fahadiovan'ny fiarahamonina.
 - Rano madio, arabe madio, sekoly madio, ary tobim-pahasalamana madio
4. Mampiasa kabone.
 - Tokony ho lavitry ny rano sy ny sakafo ny trano fivoahana
 - Na ny ankizy aza mampiasa kabone
 - Fitazonana fahadiovan'ny kabone sy fifehezana lalitra
5. Mampiasa rano madio ho fisotro, fanasana, ary fikarakarana sakafo.
Manadio rano amin'ny alalan'ny: fampangotrahana, **ranona Javel**, sivana, na **SODIS**
6. Fikarakarana sakafo azo antoka.
 - Manana toerana fanamainana lovia
 - Miaro ny hena manta amin'ny sakafo hafa mba tsy hamindra mikraoba
 - Mahandro tsara ny hena mba hamonoana ny mikraoba
 - Miaro ny sakafo amin'ny lalitra sy bibikely
7. Fanomezana sakafo mahavelona ho an'ny fianakaviana manontolo.
 - Menaka sy siramamy ho an'ny angovo
 - Proteinina ho an'ny tanjaka
 - Voankazo sy legioma miloko ho an'ny fahasalamana
 - Manome sakafo matetika ho an'ny ankizy



Vakio mafy ireo sary fanazavana mikasika ny ho “maro no manao izany” ary asio horakoraka kely hifaliana ho fankasitrahana ny amin'izany.

Fampiharana

Diniho ireo fahazarana ao amin'ny sokajy “Misy manao izany” sy “Vitsy no manao izany”. Mandraisa sary 1 na 2 amin'ireo fampiharana ary mifanakaloza hevitra:

- Inona no sakana ho an'ny olona amin'ny fanaovana izany?
- Ahoana no ahafahantsika mifanohana handresy ireo sakana ireo?

Mivavaha mikasika ireo sakana ireo, angataho Andriamanitra hanampy hahafahana mihoatra ireo fanamby ireo. Makà fotoana hihainoana an'Andriamanitra handraisana fahendrena

Lesona-Fohy: Fikarakarana ny Reny Bevohoka sy Mitaiza

Hevitra Fototra: Mila fikarakarana manokana ny reny bevohoka sy ireo mbola mitaiza.

Fampidirana

- Taiza ianao no teraka? (An-trano, any amin'ny tobim-pahasalamana, any amin'ny hopitaly)
- Taiza no niterahanao ny zanakao? (An-trano, any amin'ny tobim-pahasalamana, any amin'ny hopitaly)
- Inona avy no tombony sy ny voka-dratsin'ny fiterahana an-trano? Ary amin'ny hopitaly na tobim-pahasalamana?
- Misy olona fantatrao ve maty tamin'ny fiterahana na taoriana kelin'izany?

Andao hivavaka ho an'ireo fianakaviana ory, ho an'ireo vehivavy efa hiteraka, ary ho an'ireo reny vao niteraka.

Fikarakarana ny Reny Bevohoka sy Mitaiza

Ny fikarakarana ny zaza dia manomboka alohan'ny hahaterahany. Misy fiantraikany amin'ny zaza ao an-kibo ny fitondran-tenan'ny reny bevohoka.

- Afaka mifoka rivotra ve ny zaza ao an-kibo? (Tsia) Afaka mihinana-kanina ve izy? (Tsia) Iza no manao izany ho azy? (Ny reniny)

Misy fiantraikany amin'ny zaza ao an-kibo ny fitondran-tenan'ny reny bevohoka. Tokony hataon'ny vehivavy bevohoka:

- TSY misotro toaka, tsy mampiasa zava-mahadomelina, tsy mifoka sigara. Mety ho teraka aloha loatra na misy fahatarana ny fitomboan'ny zaza na fahasimbana ara-batana izany, na mety hiteraka fahazaran-dratsy amin'ny zava-mahadomelina sy toaka ho an'ny zaza.
- Misotro rano betsaka sy mihinana sakafo feno hery, voankazo ary legioma. Hanamafy ny vatany sy hanampy amin'ny fitomboan'ny zaza izany.
- Matory ampy tsara. Mora mahatsiaro ho torovana na marary vavony ny vehivavy bevohoka, ka ilaina ny torimaso ampy mba hitazonana ny fahasalaman'ny reny sy ny zaza.

Aorian'ny fiterahana, mila miala sasatra sy mamerina hery ny vatan'ny reny tera-bao.

1. Tokony hitsahatra hiala sasatra mandritra ny herinandro manontolo aorian'ny fiterahana ny reny. Tokony hatory tsara ary hanao asa maivana fotsiny. Afaka manampy azy amin'ny fanadiovana, fanangonana rano, fanaraha-maso ny ankizy ny vadiny, ny zanany lehibe, ary ny mpiara-monina.
2. Mila mihinana sakafo fanampiny sy mihinana sakafo feno hery matetika ny reny. Mila hery be amin'ny famokarana nono sy ny fahasitranana ny reny vao niteraka. Tokony hihinana sakafo misy proteina, tavy, voankazo ary legioma izy.
3. Mila misotro rano madio, ranom-boankazo, na ranon-boanio be dia be ny reny. Mitaky rano betsaka amin'ny vatana ny famokarana nono.
4. Matetika dia amin'ny 2 hatramin'ny 7 andro aorian'ny fiterahana no mety hahafatesan'ny reny. Ny 48 ora voalohany no tena mampidi-doza! Raha misy ireo soritr'aretina ireto, dia ento any amin'ny tobim-pitsaboana avy hatrany:
 - Fanaviana
 - Fanina na marary loha mafy ka manjary manjavozavo ny fahitana
 - Fahasahiranana amin'ny fifohana rivotra

- Araka ny tokony ho izy ny fandehanan-dra be dia be aorian'ny fiterahana fa tokony hihena izany afaka andro vitsivitsy, fa raha vao *mihabetsaka* dia misy olana.
5. Tsy tokony hihinana fanafody, zava-mahadomelina, na toaka ireo vehivavy mampinono. Izay rehetra hohaniny na hosotroiny – na fanafody aza - dia ho lasa any amin'ny nono ka mety hanimba ny zaza.
- Ny inona amin'ireo hevitra ireo no matetika ampiharina ao amin'ny fiarahamonina misy anao?
 - Ny manao ahoana no sy fantatra loatra?
 - Ahoana no hanampiana ny reny tera-bao hampihatra ireo hevitra tsy fandre loatra?

Fampiharana

- Inona no hevitra vaovao nianaranao tamin'ity lesona ity?
- Misy ve vehivavy bevohoka na reny vao niteraka fantatrao? Ahoana no ahafahan'ny fiangonana maneho fitiavana aminy?

Lesona-Fohy: Fikarakarana Zazakely

Hevitra Fototra: Mila fikarakarana manokana ny zazakely mandritra ny taona voalohany nahaterahany

Fitaovana ilaina

- Sary Fanazavana: Ny Fivoaran'ny Zaza Mandritra ny Taona Voalohany

Fampidirana

ADIHEVITRA VONDRONA LEHIBE

- Matetika ve ny fahafatesan'ny zaza vao teraka sa fotoana fohy aorian'ny fahaterahana?
 - Ahoana no fiantraikan'izany amin'ny fianakaviana?
 - Ahoana no fihetsiky ny fiarahamonina amin'izany?
- Andao hivavaka ho an'ireo fianakaviana izay maty anaka.

Fikarakarana Zazakely vao teraka

Ny sitrapon'Andriamanitra dia hahavelona sy hampitombo ny zaza rehetra. Raha misy zazakely maty, dia miaramalahelo amin'ny fianakaviana Andriamanitra. Tsy azo sakanana avokoa ny fahafatesan'ny zaza vao teraka rehetra, saingy azo sorohina ny maro amin'izy ireny. Andao hojerentsika izay azontsika atao hanampiana ny zazakely ho salama sy ho velona. Asehoy ny **SARY FANAZAVANA**: Ny Fivoaran'ny Zaza Mandritra ny Taona Voalohany.

Mialoha ny hahaterahana

- Inona no noresahintsika tamin'ny lesona farany momba ny fahasalaman'ny zaza ao an-kibo? (*Tokony hihinana anana maitso, atody, hena ary hisotro rano madio ny vehivavy bevohoka mba hivoatra tsara araka ny fikasan'Andriamanitra ny zaza ao an-kibony.*)
- Ny zaza salama ao an-kibo dia manana fahafahana lehibe kokoa ho velona sy ho salama rehefa teraka.



Raha vao teraka ny zaza

ATAOVY MAFANA SY MADIO IZY

- Diovny amin'ny rano madio, fafao amin'ny lamba madio sy malefaka, ary atolory ny reniny. Ny fifampikasohan'ny hoditr'izy ireo dia manampy amin'ny fitazonana ny hafanan'ny zaza. Raha mangatsiaka ny efitra, fonosy lamba ny zaza sy ny reniny.



- Marina ve fa tsy tokony hampandroina ny zaza vao teraka raha tsy efa afaka ny tadim-poitrany?

(MARINA!) Tokony hatao maina foana ilay tadim-poitrany mandra-pahalatsany. Fa azo fafana amin'ny lamba malefaka sy mando tsara kosa ny vatany.

TONGA DIA ATOMBOHY AVY HATRANY NY FAMPINONOANA

- Ny nonon-dreny dia sakafo lavorary avy amin'Andriamanitra ho an'ny zazakely. Na dia toa tsy misy ronono aza amin'ny voalohany, dia aoka hatohoka hatrany amin'ny nonon-dreniny ilay zaza. Na dia kely aza ny ronono voalohany (matevina sy mavo), dia manampy amin'ny fiarovana ny fahasalaman'ny zaza.
- Ataovy matetika ny fampinonoana—farafahakeliny isaky ny adiny 2. Izany dia hanampy amin'ny famoahana sy fikorianan'ny rononon-dreny fotsy sy manify kokoa.
- Nonon-dreny IHANY no omena ny zaza amin'ny enim-bolana voalohany. Ny nonon-dreny dia efa ampy hanomezana azy izay rehetra ilainy amin'ny fitomboany sy fahasalamany. AZA omena sakafo na ranon-javatra hafa. Tsy ilaina akory ny rano na dite, na dia amin'ny andro mafana aza.

Rehefa feno enim-bolana ny zaza

AZA ATSAHATRA NY FAMPINONOANA!

- Matetika ny aretina mahery noho ny tsy fahampian-tsakafo dia mitranga amin'ny zaza izay ajanona minono alohan'ny faha-herintaona
 - Inona avy ireo antony mety mahatonga ny reny hampijanona ny fampinonoana? *(tsy tsara amin'ny zanany ny nono, na koa hoe tsy ampy ny nono)*
 - Inona avy ireo fomba mety hamahana izany olana izany, toy izay hampitsahatra ny fampinonoana?
- **Aza ajanona ny fampinonoana.** Omeo sakafo fanampiny sy rano betsaka ny reny mampinono hanampy azy hamokatra nono bebe kokoa.



RAHA FENO ENIM-BOLANA, MANOMBOKA OMEO SAKAFO Hafa ANKOATRY NY NONO.

- Omeo nonon-dreny aloha, vao omena sakafo hafa. Atombohy amin'ny lasopy manify vita amin'ny katsaka na vary masaka amin'ny rano na ronono. Mandritra ny volana vitsivitsy manaraka, ampidiro tsikelikely amin'ny sakafony ireo sakafo fihinan'ny fianakaviana (ataovy masaka tsara sy potehina aloha). **Aza ajanona tampoka ny fampinonoana.**

Mandrapaha herintaona

TOHIZO NY FAMPINONOANA

- Ny nonon-dreny no foto-tsakafon'ny zazakely mandra-pahatongan'ny herintaona.
- Ny nonon-dreny foana no tsara indrindra. Raha misy antony tsy hahafahana mampinono, dia aleo ampisotroina amin'ny tasy sy sotro ny zaza fa tsy amin'ny tavoahangy fampinonoana.
- Tadidio ilay fahazarana mahasalama: Inona no sarotra kokoa ny mitahiry azy ho madio, ny tasy sa ny tavoahangy? *(Sarotra diovina ny tavoahangy ka mora mahatonga aretina.)*
- Raha azo atao, tohizo ny fampinonoana mandra-pahatongan'ny zaza 2 na 3 taona



AOKA HADIO HATRANY NY ZAZA

- Ataovy izay tsy hampidirany zavatra maloto am-bava.
- Ataovy ao amin'ny toerana madio hatrany izy.

AZA OMENA FANAFODY NY ZAZA RAHA TSY NASAIN'NY DOKOTERA

Fampiharana

ADIHEVITRA VONDRONA KELY

- Inona avy amin'ireo hevitra ireo no zavatra vaovao ho anao?
- Ahoana no ahafahan'ny fiangonana manohana ireo fianakaviana vao nahazo zazakely?

Fizarana Faha 2: ARETINA MAHAZATRA

Lesona-Fohy Fahaverezan-Drano Be Loatra Sy Fivalanana

Hevitra Fototra: Mety hiteraka fahafatesana ny fahaverezan-drano be loatra sy ny fivalanana, indindra ho zaza sy ny ankizy nefa mora tsaboina amin'ny SRO izany.

Fitaovana ilaina

- Voninkazo roa (na zavamaniry hafa) - iray salama sy iray efa maty
- Sary Fanazavana: Ankizy Roa
- Sary Fanazavana: Fomba Fanaovana SRO
- Boatin'yaorta (na mitovy aminy) misy lavaka ambany ary taratasy fametahana na rantsan-tanana hanakatonana ny lavaka raha tsy misy taratasy fametahana.
- Tavoahangy na kaopy misy rano ao anatin'ny
- Rano, sira, siramamy, ary kaopy hanaovana SRO

Fampidirana – Fahaverezan-drano be loatra

Alohan'ny fampianarana, apetrako amin'ny siny misy rano ny voninkazo salama, ary amin'ny siny foana kosa ilay efa maty.

- Nahoana ilay voninkazo iray no mbola velona fa ilay iray kosa maty? (*Avelao hamaly ny vondrona mandra-pahitany fa **ny rano** no maha-samihafa azy.*)

Asehoy ny **SARY FANAZAVANA**: Ankizy Roa

- Iza amin'ireto zaza ireto no salama? Inona no mahatonga izany? (Ny iray dia toa tsy salama, osa sy maina.)
- Inona no ilain'ny voninkazo sy ny zazakely? (Rano.)



Tahaka ny voninkazo, mila rano ny vatantsika mba ho velona sy ho salama. Salama isika raha ampy ny rano anaty vatantsika. Rehefa very rano be loatra ny vatana dia izay no antsoina hoe fahaverezan-drano, ary mety hampidi-doza izany.

Ataovy feno rano ilay boaty misy lavaka, (sarony amin-javatra na rantsan-tanana ilay lavaka). Esory ny saron-davaka na ny rantsan-tanana ka avelao hiraraka ny rano dia lazao hoe:

Raha mararin'ny fivalanana na mandoa ny olona, dia very rano betsaka ny vatany.

Araraho ao anaty boaty ny rano sady avelao hiraaka ihany

Raha mitovy ny fatran'ny rano miditra sy mivoaka ny vatan'ny olona amin'ny alalan'ny fivalanana na fandoavana dia tsy ho maina ny vatana ary tsy ho faty ilay olona. Fa raha mihamaina kosa ny vatana dia tena ho faty ilay olona. **Tsy ny fivalanana no mahafaty ilay olona fa ny fahaverezan-drano be loatra.**

Fitsaboana ny Fivalanana amin'ny SRO (Rano Fisotro Famerenana Fahaverezan-drano Be Loatra)

Mety hisoroka ny fahaverezan-drano be loatra ny SRO

- Ny rano amin'ny vatantsika dia somary mamysady masira. Raha tratry ny fivalanana dia mila soloina amin'ny rano misy sira sy siramamy ny rano very.
- Antsoina hoe SRO io fangaro io. Raha misotro SRO ampy ny olona iray mararin'ny fivalanana, dia tsy ho tratran'ny fahaverezan-drano be loatra izy. Mety hamonjy aina ny SRO!
- Mora atao sy tsy lafo ny SRO.

Asehoy ny **SARY FANAZAVANA** Ahoana Ny Fomba Fanaovana SRO. Ataovy ny fampisehoana ny fomba fanaovana SRO: anaty vondron'olona 2 na 3 no anaovana fampiharana manamboatra SRO.

Raha hanamboatra SRO: Afangaroy:

- 1 kaopy rano madio
- 1 tsongon-tanana sira
- 1 sotrokely siramamy

Ataovy amin'ny rano ny sira ary andramo. Raha masira mihoatra noho ny ranomaso, dia aza sotroina fa hanimba ny vatana. Raha masira loatra, ampio rano fanampiny mandra-pahafotsy toy ny ranomaso, ary ampio siramamy kely fanampiny. Ahodina tsara, dia azo sotroina.



Torolalana Ho An'ny Mpandrindra: Asehoy ny tapany ambany amin'ny **SARY FANAZAVANA** Ahoana Ny Fomba Fanaovana SRO.

Firy ny SRO tokony omena?

1. Raha tratry ny fivalanana ny olona, dia omeo SRO isaky ny avy mivalana. **Aza miandry mahita fambaran'ny fahaverezan-drano vao manome SRO – omeo SRO avy hatrany.**
 - Ho an'ny olon-dehibe: SRO 1 kaopy na 2 kaopy isaky ny avy mivalana (8 kaopy/2 litatra isan'andro na mihoatra).
 - Ho an'ny ankizy 2 taona mahery: SRO 1 kaopy isaky ny avy mivalana.
 - Ho an'ny zaza latsaky ny 2 taona: SRO ½ kaopy isaky ny avy mivalana, miampy nonon-dreny
2. Raha mandoa ny ankizy, dia omeo SRO ihany. Na dia mandoa aza aorian'ny nampisotroana azy dia aleo ihany omena satria tsy izay rehetra nosotroiny no naloany. Rehefa mandoa dia betsaka ny rano very ka raha tsy omena SRO dia halaky reraka sy valaka sy tsy ampy rano ny zaza. Omeo tsikelikely andro aman'alina ny SRO.

Raha mihombo ny fahaverezan-drano be loatra na misy fambara ratsy hafa miseho dia aleo mitady famonjena amin'ny hopitaly haingana.

Ireto misy torohevitra fanampiny amin'ny fitsaboana olona voan'ny fivalanana:

1. **Ampisotroy rano betsaka ny marary.** Miakaka amin'ny SRO, ny ranon-javatra toy ny ranom-boankazo na ranom-boanio na ranom-bary matsora dia manampy.
2. **Mety mihabetsaka ny fivalanana amin'ny voalohany, satria mbola betsaka ny rano ao anaty vatana (tahaka ilay rano niraraka avy tao anaty boaty rehefa nampiana ilay rano).** Aza matahotra! **Tohizo ny fanomezana SRO.**

3. **Tohizo ny fanomezana sakafo.** Raha vao mahatsiaro te hihinana sakafo ny marary dia avelao hisakafo izy.
4. **Ho an'ny zazakely, Tohizo ny fampinonoana.** Atohofy matetika amin'ny nono ny zaza indrindra mialoha ny hanomezana zavatra hafa. Mampiasà soto madio hanomezana SRO na ranon-javatra hafa fa tsy tavoahangy.
5. **Tohizo ny fanomezana SRO na andro na alina raha mbola mitohy ny fivalanana na fandoavana.**

Famerenana

Asehoy indray ny sarin'ilay zazakely tratry ny fahaverezan-drano be loatra.

- Inona avy no soritr'aretin'ny fahaverezan-drano be loatra? (*lazao izay fambara tsy mbola voalazan'ny vondrona*)
 - *Hetaheta, vava maina, tsy misy pipy, pipy mavo matroka, tsy misy ranomaso, loha-malemy milentika, hoditra tsy miverina amin'ny laoniny rehefa sintonina.*
 - Na dia tsy mivalana aza ny ankizy kely fa ahitana soritr'aretin'ny fahaverezan-drano, dia omeo SRO, ranom-boankazo, sy rano hafa avy hatrany.
- Inona no atao hoe SRO? (*Rano misy sira sy siramamy*)
- Ahoana no mahatonga antsika tokony hampiasa SRO? (*Hanoloana ny rano very, hisorohana ny fahaverezan-drano be loatra*)
- Ahoana no ahafantarana fa ampy tsara ny fatran'ny sira nampiasaina tamin'ny SRO? (Tokony ho toy ny ranomaso ny tsirony, tsy masira loatra)
- Firy soto ny siramamy ampiasaina amin'ny rano iray vera? (1 sotrokely)
- SRO Firy vera no tokony omena olon-dehibe? (1 na 2 vera isaky ny avy mivalana)
- SRO Firy vera no tokony omena ankizy? (Hatramin'ny 1 vera isaky ny avy mivalana)
- Inona no tokony hatao raha manomboka mandoa ilay marary? (Tohizo ny fanomezana SRO, ampisotroina kely isa-minitra)

Lesona-Fohy: Fanaviana

Hevitra Fototra — Mianatra mamantatra sy mitsabo fanaviana ary mamantatra raha mila dokotera ilay marary.

Fampidirana

Ao anatin'ireto lesona manaraka ireto, hiresaka aretina mahazatra isika, toy ny sery sy gripa. Fantatrao ve ny soritr'aretina amin'ireto aretina ireo? (*Raha misy amin'ireto tsy resahina dia mariho.*)

- | | | |
|-----------------------------|------------------------|-------------------------|
| ○ <i>Fanaviana</i> | ○ <i>Marary sofina</i> | ○ <i>Reraka, tsy</i> |
| ○ <i>Marary an-doha</i> | ○ <i>Marary tenda</i> | <i>manana hery</i> |
| ○ <i>Tsentsina orona</i> | ○ <i>Mikohaka</i> | ○ <i>Manakotsako ny</i> |
| ○ <i>Mandeha ranon-delo</i> | ○ <i>Mievina</i> | <i>vatana</i> |
| | ○ <i>Mandoa</i> | |

Ireto dia soritr'aretina izay azontsika tsaboina ao an-trano. Azontsika atao ny manampy ilay marary hahazo aina, ary amin'ny ankamaroan'ny tranga dia ho sitrana irery ilay aretina ao anatin'ny andro vitsivitsy. Amin'ity lesona ity dia hifantoka amin'ny fitsaboana fanaviana isika.

Fanaviana

Ny fanaviana dia soritr'aretina mahazatra amin'ny aretina maro. Io dia fiarovan'ny vatana amin'ny mikraoba niditra sy mahatonga aretina. Manampy antsika hahafantatra fa misy zavatra mitranga ao amin'ny vatana mila jerena io.

Raha tsy manana fandrefesana hafanana (thermomètre) ianao, dia azonao andramana amin'ny fametrahana ny vohon'ny tananao amin'ny lohanao, ary ny tanana iray hafa amin'ny lohan'ny olona hafa. Raha mafana kokoa noho ianao ilay olona (nefa salama ianao), dia manana fanaviana izy.

TSIROAROA

Andramo amin'ny mpiara-mianatra amina ny fandrefesana fanafanana.

- Misy olona manana fanaviana ve ato amin'ny kilasy?
- Ahoana no fanaon'ny olona ao amin'ny fiaraha-monina ny amin'ny fitsaboana fanaviana?



Ahoana Ny Fitsaboana Fanaviana:

Amin'ny ankamaroan'ny tranga, ny fanaviana vokatra ny sery sy ny gripa dia tsy mila fitsaboana manokana ary hiala ho azy ao anatin'ny andro vitsivitsy. Raha misy olona milaza fa mangatsiaka, nefa mafana rehefa kitihina, dia manana fanaviana izy. Tokony ampiana izy mba hahazo aina. NY TENA ZAVA-DEHIBE: Omeo ranon-javatra betsaka, toy ny rano, ranon-boanio, ranom-boankazo, na SRO. Rehefa manavy ny olona iray, dia mety ho tratry ny fahaverezan-drano be loatra. Tokony hosoloina ilay rano very.

Raha mafana *be* ilay marary, dia mila atao izay hampangatsiaka azy—**indrindra raha avy niasa tamin'ny hafanan'ny masoandro izy. Tokony akena haingana ny fanaviana.** Ataovy izao:

1. Fafao amin'ny lamba mando ilay olona. Esory ny akanjony ary fafao amin'ny lamba mando izy. Ataovy anaty rano mangatsiaka ilay lamba, ary apetraho amin'ny loha, sandry, tratrany, sy ambanin'ny sandry.
 2. Esory ny ankamaroan'ny akanjo, ka avelao sisa ny akanjo maivana sy mangatsiaka.
 3. Sokafy ny varavarankely na ataovy amin'ny toerana azon'ny tsio-drivotra. Asio mpanodina rivotra raha misy.
 4. Omeo paracetamol. Afaka mampihena ny fanaviana ambony ny paracetamol. Aza mampiasa mihoatra ny fatra sahaza. Miankina amin'ny taonany sy ny herin'ilay fanafody ny fatra tokony omena.
 5. AZA fonosana amin'ny lamba na akanjo marobe. Ny famonosana ilay marary dia mihazona ny vatan'ilay marary hafana, izay mety hampidi-doza ary mety hiteraka fanintona, indrindra amin'ny ankizy madinika.
- Rahoviana no tokony mitondra ilay marary any amin'ny dokotera? (*Raha misy amin'ireto tsy voalaza dia mariho.*)
 - *Raha misy ahiahy amin'ny tazomoka (malaria) – mila manomboka mihinana fanafody avy hatrany ilay marary.*
 - *Raha zaza latsaky ny 2 volana ilay marary.*
 - *Raha mbola avo be ny fanaviana amin'ny zaza mihoatra ny 24 ora.*
 - *Raha mbola avo be ny fanaviana amin'ny olon-dehibe mihoatra ny 3 andro.*
 - *Raha manomboka mifanintona na mihovotrovotra be ilay marary.*
 - *Raha misy fanaintainana mafy amin'ny hatoka miaraka amin'ny fanaviana.*
 - *Raha misy fivontosana na ratra amin'ny vatana ary manana fanaviana be ilay marary.*
 - *Raha misy kohaka ratsy sy/na fahasemporana miaraka amin'ny fanaviana.*
 - *Raha misy fivalanana sy/na mandoa miaraka amin'ny fanaviana ary tsy mahomby ny SRO.*

Fampiharana

- Iza no olona iray azonao ampianarina momba ny fanaviana sy ny fitsaboana azy? Lazao amin'ny olona eo akaikinao hoe iza no hizaranao an'ity lesona ity.

Lesona-Fohy: Orona Tsentsina, Marary Tenda, ary Mikohaka

Hevitra Fototra: Hianatra fomba fitsaboana ny orona tsentsina, tenda marary, ary mikohaka mba hampahazo aina kokoa ny marary sy hanampy azy ho sitrana haingana

Fampidirana – Famerenana

- Misy ve mahatsiaro ny fomba fitsaboana fanaviana?

Ny fanaviana dia soritr'aretina amin'ny aretina maro. Androany dia hianatra momba ny soritr'aretina mahazatra hafa isika

Soritr'aretina Mahazatra Hafa

Anontanio ny olona ny amin'ny fomba fitsaboan'izy ireo orona mandeha ranon-delo, tenda marary, ary mikohaka, ampio amin'ny hevitra vaovao izay tsy voalaza.

Orona Tsentsina na Mandeha Ranon-delo

1. **Ho an'ny zaza sy ankizy madinika:** Esory amin'ny alalan'ny fitaovana fanalàna azy ny lelo amin'ny oron'ny zaza madinika. Raha manana fahasahiranana amin'ny fifohana rivotra ilay zaza ary tsy manana fitaovana ianao, dia azonao atao ny mampiasa ny vavanao hitrohana ny loto avy amin'ny orony.
2. **Ho an'ny ankizy lehibe sy olon-dehibe:** Afangaroy ny vovo-tsira 2 tsongon-tanana ka ataovy ao anaty rano amin'ny vera. Apetraho eo amin'ny fela-tananao ny ranon-tsira kely ary trohy. Ity dia manalefaka ny lelo manentsika ka mamela azy hivoaka.

Aretin-Tenda

- Manaova gararaka matetika amin'ny rano mafana iray vera nasiana sira in-dray sotrokely isan'andro (azonao asiana tamotamo koa io rano io). Ataovy mahafeno vava ny rano anaovanao gararaka, ary ario avy eo . **AZA atelina ny ranon-tsira.**
- Misotroa dite mafana tsara nasiana tantely sy voasary makirana, na ron-taolan-kena mafana..

Mikohaka

1. Misotroa rano, dite, sy ron-taolan-kena.
2. Mampangotraha rano, ary mievoha ilay rivotra mafana sy mando mandritra ny 15-30 minitra. Avereno imbetsaka isan'andro. Azonao atao ny manisany ravina menthe na eucalyptus ao amin'ny rano. (Aza mampiasa ny *eucalyptus* na *Vaporub* raha misohika ilay olona. Mety hampihombo ny sohika izany.)
3. Ho an'ny kohaka maina: Afangaroy tantely sy ranom-boasary mitovy fatra. Misotroa iray sotro feno isaky ny adiny 2 na 3.
4. Raha tsy mitsahatra ny kohaka aorian'ny 2 herinandro, dia mandehana any amin'ny dokotera. Misy kohaka vitsivitsy izay vokatra ny aretina hafa ka mitaky fitsirihana ataon'ny dokotera toy ny:
 - Bronsita
 - Sohika

- Pnemonia
- Kitrotro

- Fifohana sigara
- Tiberkilaozy

FISOROHANA AMIN'NY FIPARITAHAN'NY MIKRAOBA

Ankoatra ny fitsaboana ireo soritr'aretina ireo, afaka manampy amin'ny fisorohana ny fiparitahan'ny aretina amin'ny hafa isika amin'ny alàlan'ny:

- Mievina na mikohaka ao anaty fiforetan'ny sandry.
- Manasa tanana matetika.
- Manasa izay zavatra rehetra tao am-bavan'ilay marary.
- Aza ifandimbiasana amin'ny olona hafa ny vera, lovia, fitaovana, na fandriana an'ilay marary..

Fampiharana

- Inona no zavatra iray azonao ampianarina amin'ny olona hafa amin'ity herinandro ity?

Lesona-Fohy: Mandoa Sy Marary An-Doha

Hevitra Fototra — Azontsika tsaboina ny fandoavana sy ny fanaintainan'ny loha mba hahatonga ny marary hahazo aina kokoa sy ho sitrana haingana.

Fampidirana

LALAO

Hilaza fomba fanao mahazatra aho, ka raha heverinao fa fomba tsara hiantohana ny fahadiovan'ny sakafo izany dia atsangano ny tananao.

Aorian'ny fanontaniana tsirairay, omeo fotoana hahafahana manangan-tanana ny vondrona, dia zaraina amin'izy ireo ny valiny marina.

Tokony

- Hanasa tanana alohan'ny hanomanana sakafo? (ENY!)
- Tonga dia mihinana voankazo avy eny ambony hazo? — madio satria avy eny ambony hazo. (TSIA! Ny voankazo sy legioma rehetra tsy voavaofy dia tokony hosasana amin'ny rano madio.)
- Atao masaka tsara ny hena? (ENY! Raha mangarahara ny ranony dia azo antoka fa masaka tsara ilay hena.)
- Tsy avela ipetahan-dalitra? (ENY! Ny lalitra dia manaparitaka otrikaretina mamparary antsika.)
- Hampiditra vilia avy hatrany ao anaty vata fitahirizana na vata famoriana aorian'ny fanasana? (TSIA! Avelao ho maina amin'ny masoandro aloha. Ny hazavan'ny masoandro dia mamono mikraoba.)
- Hampiasa vilia sy fitaovana madio? (ENY!)
- Hametraka lava-pako akaikin'ny toerana fandrahoan-tsakafo hahamora ny fanadiovana? (TSIA! Aza mametraka lava-pako akaiky loatra ny toerana fahandroana satria misintona lalitra sy feno mikraoba.)

Mandoa

Matetika dia sakafo lo no mahatonga ny fandoavana. Tahaka ny aretim-pivalanana, dia vokatra ny mikraoba miditra amin'ny vatan-tsika amin'ny alalan'ny sakafo, rano, na tanana tsy nosasana. Raha mitandrina amin'ny fahadiovan'ny sakafo isika, dia tsy ho fahita matetika ny fandoavana. Kanefa, mila fantatsika ihany izay tokony hatao raha sanatria mitranga izany. Raha mandoa:

- Misotroa SRO (rano misy sira sy siramamy), ranona kôla, rano misy karbonetra, na dite

- Aza mihinana na inona na inona raha mafy loatra na miverimberina haingana ny fandoavana

Indraindray, mety ho famantarana aretina lehibe hafa ny fandoavana. Mitadiava fanampiana amin'ny dokotera raha:

1. Maharitra mihoatra ny 24 ora ny fandoavana mafy
2. Misy rà ao amin'ny loa
3. Mitranga ny fahaverezan-drano be loatra satria tsy azo sitranina amin'ny rano na ranom-panafody

Aretina An-Doha

- Efa nahatsiaro narary an-doha ve ianao?
- Misy fotoana voafaritra tsikaritrao na vanim-potoana ahatsapanao fanaintainan'ny loha matetika?

Ny aretina an-doha dia vokatry ny tsy fahampian-drano. Ny aretina an-doha dia vokatry ny aretina mitondra fanaviana. Mba hitsaboana ny aretina an-doha:

- Miala sasatra
- Misotro rano, dite, ranom-boanio, ranom-boankazo, na SRO.
- Mampiasa lamba nolemanana amin'ny rano mafana atao eo amin'ny vozona aoriana.
- Mihinana paracetamol. Aoka harahana tsara ny toromarika amin'ny fatra tokony hoanina.
- Manaova fanorana malefaka amin'ny loha, vozona, ary soroka.

Raha miverimberina matetika ny fanaintainan'ny loha, dia tsara manatona dokotera.

Ny migraine dia fanaintainan'ny loha tena mafy sy mahery vaika. Matetika dia manomboka amin'ny maso manjavozavo ary mety hitarika maloilo, fanina, na fandoavana. Mety haharitra ora maro na andro maro.

Tonga dia tsaboy ny aretina an-doha Migraine raha vao manomboka ahitana soritr'aretina:

- Mihinana aspirine 2 sy kafé mainty na dite mainty.
- Mandry amin'ny toerana maizina sy mangina, ary miezaka mampitony saina sy vatana.
- Raha tsy misy fahatsarana ao anatin'ny iray na roa andro, manatona farmasia mba hahazo fanafody manokana amin'ny migraine ary araho tsara ny toromarika mandra-pitsaharan'ny fanaintainana.

HETSIKA

Zarao ho vondrona roa. Omeo fotoana ny vondrona tsirairay hitadidiana izay rehetra azony ambara momba ny fandoavana sy fanaviana. Ny vondrona mitadidy ny fandoavana milaza izay tadidiny ary ny vondrona faharoa dia mihaino ary manitsy raha misy diso na hadino.

Avadika avy eo, ka ny vondrona faharoa indray no milaza izay rehetra fantany momba ny fanaintainan'ny loha.

Fampiharana

TSIROAROA

- Inona amin'ireo hevitra ireo no efa nataonao raha sendra narary an-doha na nandoa ianao?
- Inona amin'ireo hevitra vaovao ireo no tianao andramana amin'ny manaraka raha sendra marary ianao na misy olona ao amin'ny fianakavianao manana ireto soritr'aretina ireto?

Lesona-Fohy: Fanafody Voajanahary sy Fanafody Avy Any Amin'ny Farmasia

Hevitra Fototra: Tokony ho fantatsika ny fomba sy ny fotoana hampiasana fanafody voajanahary sy fanafody avy any amin'ny farmasia mba hitsaboana aretina amim-pahombiazana sy amim-pilaminana.

Fitaovana

- Sary Fanazavana: Fampianarana fatran'ny fanafody sy karatra (zarao ho efatra ny karatra).
- Azo atao: Kaopy ho an'ny tsirairay, ary zava-pisotro vita amin'ny sakamalao sy voasary makirana (ampy hanandraman'ny rehetra - ranom-boasary, sakamalao vaovao, tantely, tongolo lay).

Fampidirana

- Manaova zava-pisotro manokana ve ianao rehefa misy marary? Inona avy izany?
- Inona avy ireo fanafody voajanahary matetika ampiasain'ny olona?

HETSIKA (Azo atao – raha efa fanao ity zava-pisotro ity dia dingano ity hetsika ity)

Hazavao fa io no iray amin'ireo zava-pisotro fitsaboana mahazatra eran-tany rehefa misy marary. Asehoy ny fomba fanamboarana azy na angataho ireo vehivavy sasany ao amin'ny fiangonana mba hanamboatra azy ka afaka handraman'ny rehetra.

1. Potsero ny ranom-boasary makirana 1 lehibe na 2 kely ary ataovy ao anaty kaopy.
2. Ampangotrahy amin'ny rano roa kaopy mandritra ny minitra vitsy ireto:
 - a. Ny hoditry ny voasary makirana.
 - b. Sakamalao voakiky na voatetika madinika (1-2 sotrokely).
 - c. Tongolo lay voatetika madinika (1 sotrokely) – tsy voatery.
3. Esory amin'ny afo ary ampiana ilay ranom-boasary makirana.
4. Sivano amin'ny sivana na lamba manify, dia arotsaho anaty vera.
5. Ampiao tantely araka izay itiavana azy, dia afangaro, ary arosoy mafana maraina sy hariva

Fanafody Voajanahary

Rehefa miresaka fanafody voajanahary isika dia TSY miresaka ody ratsy na mpitsabo nentim-paharazana mampiasa fombafomba, vavaka amin'ny andriamanitra hafa, na firesahana amin'ny fanahy. Fa kosa miresaka fomba fampiasana zavatra voajanahary mba hahatonga ny olona hahatsiaro ho salama. **Noforonin'**

Andriamanitra ny zava-boahary mba hanampy antsika ho salama sy ho sitrana haingana amin'ny aretina:

- **Ny voankazo sy legioma miloko** dia manana otrikaina ilain'ny vatantsika hiadiana amin'ny aretina.
- **Ny torimaso** dia fotoana iarenan'ny vatana sy ny saina. Tokony hiezaka hahazo torimaso ampy isika. Raha marary ny olona, dia matetika mila matory betsaka kokoa.
- **Rano sy ranon-javatra** – Ilaina misotro rano betsaka sy ranon-javatra hafa mba hanamafisana ny hery fiarovana sy hisorohana ny fahaverezan-drano. Ireto misy zava-pisotro fitsaboana roa mahaso:
 - Sakamalao sy tantely – manampy amin'ny fanalefahana kohaka sy fanaintainan'ny tenda. (Misy manampy voasary makirana koa.)
 - Basilic, tongolo lay, sy tantely – manampy amin'ny kohaka mahery.

Ireto misy fanafody voajanahary mahomby:

- Ranona tongolo lay na tongolobe atao amin'ny sofina ho an'izay marary sofina.
- Manao gararaka amin'ny rano mafana misy sira ho an'ny fanaintainan'ny tenda.
- Mievoka etona mafana ho an'ny kohaka, tenda marary, na orona tsentsina.
- Ranon-taolan-kena – manamaivana fanaintainan'ny tenda ary mety ho an'izay tsy mahavita mitelina.

Fanafody Amin'ny Farmasia

Misy ny aretina izay tsara kokoa raha tsaboina amin'ny fanafody avy any amin'ny farmasia. Raha tsy misy fiantraikany mahomby ny fanafody voajanahary, dia tsara mitady fanampiana ara-pitsaboana. Na izany aza, mety hampidi-doza ny fanafody avy amin'ny farmasia raha ampiasaina arak any tokony ho izy. **Zava-dehibe** ny **manaraka tsara ny torolalana amin'ny fatra tokony alaina sy ny fotoana tokony andraisana azy**. Raha mihinana fanafody be loatra, dia mety hiteraka fahasimbana mafy na fahafatesana mihitsy aza.

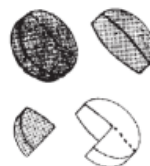
Ireto vondron'olona ireto dia tsy tokony haka fanafody avy amin'ny farmasia raha tsy nankatoavin'ny dokotera na mpitsabo: Vehivavy bevohoka, Olona antitra, Ankizy kely. Raha misy fanafody mamparary anao, mitadiava dokotera na mpitsabo avy hatrany.

Fomba Famarana sy Fanomezana Fanafody

Aseho ny **SARY FANAZAVANA**: Fatram-panafody sy Fanazavana.

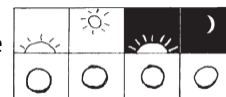
Aoka hitandrina tsara ka izay fatram-panafody voalaza ihany no omena. Ny torohevitra dia matetika omena amin'ny antsasaka pilina na hafa.

- Pilina 1 = pilina iray feno
- Pilina 1/2 = Antsasany
- Pilina 1 1/2 tablet = Iray miampy antsasany
- Pilina 1/4 tablet = Ampahefany

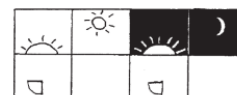


Ataovy azo antoka fa azonareo tsara ny torolalana amin'ny fampiasana ny fanafody. Avereno izay azonao amin'ny fomba sy ny fotoana tokony handraisana ilay fanafody. Raha tsy mahay mamaky teny, dia angataho amin'ny mpitsabo na mpivarotra fanafody mba hanao kisarisary. Ohatra:

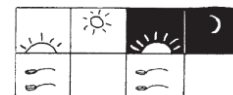
Aseho amin'ny vondrona ny karatra amin'ny fatram-panafody ary aoka izy ireo hilaza hoe firy sy impiry amin'ny andro ny fanafody tokony omena.



Ity dia midika hoe pilina 1 in'efatra isan'andro – maraina, antoandro, hariva, ary alina.



Ity dia midika hoe ampahefany ¼ in-droa isan'andro – maraina sy hariva



Ity dia midika hoe in-droan'ny soto in-droa isan'andro maraina – sy hariva.

Afangaroy ny karatra, aseho azy ireo tsirairay, ary asao ny vondrona hilaza ny fomba sy fotoana tokony hanomezana fanafody.

Miankina Amin'Andriamanitra ary Mangataka Azy Hanasitrana Antsika

Ny fahafantarana ireo soritr'aretina sy ny fikarakarana ny marary dia fomba iray entina maneho ny fitiavan'Andriamanitra amin'ny fianakaviansika sy ireo marefo. Isika koa dia tokony hahatsiaro foana fa Andriamanitra no Mpanasitrana antsika. Azony atao ny manasitrana amin'ny fomba mahagaga, saingy matetika dia tiany ny manome fahendrena antsika mba hampiasantsika ny fahalalana ara-pahasalamana ka hitondra fanovana amin'ny fiainantsika ho salama kokoa. Azontsika angatahina aminy ny fanampiana amin'izany.

Vakio: Filipianina 4:6-7, Jakoba 1:5, Jakoba 5:13-16.

- Inona no ampianarin'ireto andininy ireto momba ny vavaka?
- Nahoana isika no mivavaka ho an'ny marary?
- Ahoana no ahafahan'ny vavaka manampy ny fianakaviansika ho salama?

Raha mivavaka isika, dia afaka mangataka amin'Andriamanitra hanampy antsika hikorakara ny fahasalamantsika. Azontsika atao ny mangataka aminy hanampy antsika hampivotra ireo fahazarana tsara mahasalama, ary azontsika atao koa ny mangataka fanasitrana ho an'ny vatantsika. Afaka manome fahendrena amin'ny fotoana rehetra izy, ary manana fahefana hanasitrana amin'ny aretina.

Fampiharana

Raha mahafantatra olona marary ianao, dia mivavaha ho azy ary angataho amin'Andriamanitra izay azonao atao hanampiana azy.

Lesona-Fohy: Ny Tazomoka

Hevi-dehibe: Ny tazomoka dia aretina mahery, indrindra ho an'ny ankizy, ary mila tsaboina any amin'ny toeram-pitsaboana. Afaka misoroka ny tazomoka isika raha miara-miasa amin'ny fanaraha-maso ny fitomboan'ny moka sy fiarovana ny hoditra amin'ny alina.

Fitaovana

- Sary Fanazavana: Fisorohana ny Tazomoka

Ampiasao ny fifanakalozan-kevitra anaty vondrona hahitana izay efa hainy sy efa ataony tsara. Dingano izay efa hainy ary mifantoha amin'ny hevitra vaovao, na izay fanamby andalovany sy izay azony atao hisorohana ny tazomoka.

Fampidirana

- Mahafantatra olona mararin'ny tazomoka ve ianao amin'izao fotoana izao?
- Efa namarin'ny tazomoka ve ianao?

Andao hojerentsika hoe firy aminareo no mahafantatra ity fahavalo ity! Mety mahavoa ny tazomoka ve ny:

- Fihinanana sakafo sasany? (*Tsia*)
- Fikasihana na fipetrahana akaikin'ny olona mararin'ny tazomoka? (*Tsia*)
- Fisotroana amin'ny kaopy iray amin'ny olona mararin'ny tazomoka? (*Tsia*)
- Fiarahana mandry na fifandimbiana akanjo amin'ny olona mararin'ny tazomoka? (*Tsia*)
- Ozona? (*Tsia*)
- Kaikitry ny Moka? (*Eny!*)



Ny moka no mitondra sy mampiely ny tazomoka, ary **ny kaikitry ny moka ihany no afaka mampiditra tazomoka amin'ny olona.**

Soritr'Aretin'Ny Tazomoka

- Inona avy ireo soritr'aretin'ny tazomoka amin'ny olon-dehibe? Ary amin'ny ankizy?

Olon-dehibe:

- | | | |
|---|---|-----------------------------|
| ▪ Marary amin'ny vanin-taolana (mangotsoka ny vatana rehetra) | ▪ Manavy (manintsy may ary tsemboka, miverimberina izany isaky ny 1 na 2 andro) | ▪ Tsy mazoto homana |
| ▪ Marary an-doha | ▪ Maloiloy | ▪ Reraka ny hozatra rehetra |
| ▪ Marary lamosina | ▪ Mety handoa sy hivalana | ▪ Tsy ampy ra |
| | | ▪ Marary maso |
-
- | | | |
|------------------------|---------------------------|--|
| <u>Amin'ny ankizy:</u> | ▪ Tsemboka amin'ny alina | ▪ Mety hivonto ny tanana, ny tongotra ary ny tarehy. |
| ▪ Fanaviana | ▪ Mety handoa sy hivalana | |
| ▪ Tsy mazoto homana | | |

Fitsaboana Ny Tazomoka

- Inona no ataonareo ao an-trano rehefa misy mararin'ny tazomoka?
- Ahoana no ahafantaranao raha mila mankany amin'ny dokotera ny marary?

Raha misy ahiahy amin'ny tazomoka, mankansa any amin'ny tobim-pahasalamana avy hatrany. Mahomby ny fanafody raha omena amin'ny fotoana ahatongavan'ny soritr'aretina. Arakaraka ny fiandrasana vao misotro fanafody, dia vao mainka mitombo ny loza aterak'ilay aretina. Ny ankizy latsaky ny 6 taona sy vehivavy bevohoka no tena marefo amin'ny tazomoka

Raha any amin'ny faritra be tazomoka ianao ary tsy misy tobim-pahasalamana akaiky, Tonga dia tsaboy toy ny tazomoka ny fanaviana tsy fantatra antony mampisy azy. Mividianana fanafody ho an'ny tazomoka any amin'ny farmasia ary araho ny fatra tokony hanina arak any taona ary tapero ny fanafody mandritra ny fitsaboana.

Avelao ilay marary hiala sasatra sy hihinana izay azony hohanina. Asaina misotro rano betsaka (rano, ranom-boankazo, ranon-boanio, SRO) araka izay laniny. Raha misy tazo, dia maina haingana ny vatana, ka ilaina ny fisotroana ranon-javatra ampy. Iza aminareo no mbola mahatsiaro ireo famantarana amin'ny fahaverezan-drano be loatra? Ary iza no mahafantatra ny fomba fanamboarana SRO?

Fisorohana Ny Tazomoka

- Inona avy ireo zavatra efa ataonareo amin'ny fisorohana ny tazomoka?

Misy fomba roa fisorohana ny tazomoka:

1. Fiarovana antsika amin'ny kaikitry ny moka, indrindra eo anelanelan'ny 6 hariva sy amin'ny 6 maraina ary mandritra ny fahavaratra. Amin'ny vanim-potoanan'ny orana no itomboan'ny moka, ary amin'ny alina no tena anaikerany.
2. Fisorohana ny fanatodizan'ny moka. Mametraka atody amin'ny rano miandrona tsy mihetsika ny moka. Noho izany, tokony Ariana izay rano miandrona rehetra.

Ampiasao ny **SARY FANAZAVANA**: Fisorohana ny Tazomoka.

- Inona amin'ireo sary efatra no afaka manakana ny moka tsy hanaikitra antsika?
 - *Matory ao anaty lay (lay misy fanafody famonoana moka no tsara indrindra). Mampiasa sivana eo amin'ny varavaran-kely*



- Inona koa no fomba hanakanana ny moka tsy hanaikitra antsika?
 - *Mirakotra lamba rehefa matory*
 - *Manidy varavarana sy varavarankely amin'ny 6 hariva hatramin'ny 6 maraina*
 - *Mitafy akanjo fiarovana raha mivoaka amin'ny alina na amin'ny maraina vao mangiran-dratsy*
 - *Mampiasa fanafody fandroahana moka*
 - *Mamboly hazo Neem – Rehefa dorana, dia mamono moka amin'ny fomba voajanahary*
 - *Mampinono zaza – Zaza ampinonoina dia manana fiarovana tsara kokoa amin'ny tazomoka.*
- Iza amin'ireo sary efatra no afaka manakana ny moka tsy hiteraka?
 - *Aza avela hiangonan'ny rano na ario ireo kapoaka na izay zavatra rehetra mety manangona ranon'orana.*
 - *Tapahina ny ahitra lava sy bozaka manodidina ny trano sy ny tanàna*
- Inona koa no fomba azontsika atao amin'ny fiarahamonina ho fisorohana ny fitomboan'ny moka?
 - *Tsihifina na totofana ny toerana mikitohantohana, na lavadavaka, na izay rehetra mety iangonan'ny rano.*
 - *Saronana hatrany ny rano anaty vilany na fitahirizana.*
 - *Atao lavitry ny trano ny toerana fiompiana.*
 - *Ahitsy ny moron-drano mba hahatonga azy hikoriana haingana ka tsy ho fitehirizan'atody moka.*



Fampiharana

Manaova lisitra an'ireo toerana ao amin'ny fiarahamonina misy rano miandrona na bozaka lava. Manaova drafitra miaraka amin'ny zavatra iray azonareo atao ho fisorohana ny tazomoka!

Lesona-Fohy: Ny Viky

Hevitra Fototra: Ny viky dia miteraka aretina mahery ary mety hahafaty. Ny fahadiovana sy ny fahazarana madio dia manampy amin'ny fisorohana azy

Fitaovana

- Sary Fanazavana: Ireo viky mahazatra (Sary 4 amin'ny pejy 2)
- Sary Fanazavana: Fisorohana ny viky

Fampidirana

- Inona avy ireo karazana viky mahazatra eto amin'ny fiarahamonina misy antsika??
- Nahoana no ratsy ho an'ny vatana ny lendrena?
 - *Mitsetsitra ny sakafo amin'ny vatan'olombelona ka mahatonga ilay olona ho malemy, tsy salama - ary tratran'ny tsy fanjarian-tsakafo.*
- Inona no ataonareo hitsaboana ny olona misy viky?

Karazana Viky

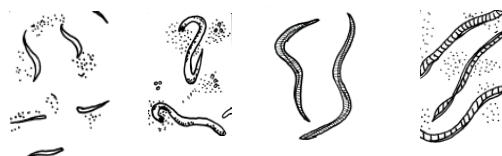
Misy karazana Viky efatra mahazatra:

Viky fanjaitra

Viky Mifaingoka

Viky boribory

Viky fisaka



HETSIKA

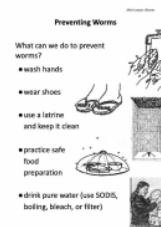
Ampiasao ny **SARY FANAZAVANA**: Sarin'ny Viki efatra mahazatra, takony ny soratra k any sary ihany no hita. Afakapa petahana taratasy eo ambony soratra ary aforeto mba hanakonana azy na takony amin'ny tananao ka lazao hoe: "Iza amin'ireto no viki boribory, viki fanjaitra, viki mifaingoka, ary viki fisaka?" Rehefa avy namantatra avy ny vondrona dia aseho ny valiny.

- Ahoana no ahafantarana ny **Viky Fanjaitra**?
 - Toy ny fanjaitra fotsy na kofehy kely, hita amin'ny diky.
 - Miteraka hidihidy mafy amin'ny lava-body fivoahan'ny diky.
- Ahoana no ahafantarana ny **Viky Mifaingoka**:
 - Kely loatra ka tsy hita amin'ny diky.
 - Miteraka faharerahana sy fahalemena mafy.
 - Mety hiteraka fanaintainana kibo sy fivalanana. Mety ho fotsy ny vody hihiy, ny hoho, ary felatanana noho ny fihenana'ny rà.
- Ahoana no ahafantarana ny **Viky Boribory**:
 - Lava sy boribory, mavokely na fotsy, ary manana halavan'ny tongotry ny lehilahy, mora hita amin'ny diky.
 - Ny olona misy azy io dia mety mahatsapa havizanana, fanaviana, fanaintainana amin'ny kibo, ary mikoha-maina.
- Ahoana no ahafantarana ny **Viky Fisaka**:
 - Ao amin'ny tsinay, mitombo ho metatra maromaro, raha hita amin'ny diky, dia toy ny sombintsombiny fisaka sy fotsy mitovy habe amin'ny hohon'ny ankizy.
 - Ny olona misy azy dia mahatsapa fanaintainana amin'ny kibo sy fahaverezan-danja..

Fisorohana ny Fahazoana Viki

Aseho ny **SARY FANAZAVANA** Fisorohana ny Viki hahafahana manindry kokoa ireto teboka ireto.

- Ahoana no ahazoan'ny olona viki? Ahoana no fisorohana azy?
 - Tanana maloto → (Manasa tanana amin'ny savony sy rano madio)
 - Fifandraisana amin'ny diky → (Mampiasa kabone sy mitazona azy ho madio)
 - Fanomanana sakafo tsy madio (hena manta na tsy masaka tsara) → Ampiharo ny mahandro sakafo azo antoka).
 - Rano maloto → Misotroa rano madio (mampiasa SODIS, fampangotrahana, ranona Javel, na sivana).
 - Fandehana an-tongotra tsy misy kapa → Mampiasa kapa na kiraro satria miditra amin'ny hoditra eo amin'ny faladia ny viki fisaka)



Fitsaboana ny Viki

Ny fisorohana no tsara indrindra amin'ny alàlan'ny fahazarana mahasalama, fa raha misy olona ahiahiana ho voan'ny lendrena dia ataovy ireto fitsaboana ireto:

- Raha **viki fanjaitra**, Sasao tsara isan'andro ny lava-body ary hosory **Vaseline** izany amin'ny alina mba hampitsahatra ny hidihidy NA mampiasa tapa-taratasy miraikitra (scotch) amin'ny faritry ny lava-body amin'ny alina. Matetika dia miraikitra amin'ilay taratasy amin'ny maraina ny viki sy ny atodiny. Ataovy izany mandritra ny 6 herinandro.

- **Ny Viky boribory** dia afaka tsaboina amin'ny fangaro: 2 sotre fihinanana rononom-papay sy 2 sotre fihinanana tantely na siramamy amin'ny rano mafana voadio iray vera. Ity dia fitsaboana indray mandeha, fa azo averina indray aorian'ny herinandro raha ilaina.
- **Ny Voanjo Areca** miasa amin'ny karazana viky rehetra. Mora hita eo amin'ny faritra misy anao ve io voanjo io? Raha misy dia makà voa masaka, esory ny akorany, tapatapaho ary avelao ho maina mandritra ny 2 andro. Afaka mividy voa maina eny an-tsena koa. Totoy ho vovoka, ary afangaro amin'ny sakafo na ranom-boankazo. Omena indray mandeha isan'andro mandritra ny 3 andro rehefa misy ahiahiana hisy viky.
- Misy fanafody maro amidy ao amin'ny farmasia ho fitsaboana viky: Ketrax, Padrax, Antepar, Piperazine, Mintezol. Miresaha amin'ny mpitsabo na mpivarotra fanafody mba hifidianana ilay fanafody mety, **ary araho ny torolalana**.

Mety efa nisy viky nandritra ny taona maro ny ankizy Ary satria efa ela tao ny viky dia lasa mahazatra ny fiantraikany ratsy amin'ny fiainan'ilay zaza. Noho izany, soso-kevitra ny hanome fanafody viky ho an'ny ankizy in-dray isan-taona, na dia tsy misy soritr'aretina aza.

Fampiharana

- Inona no zavatra iray azonao atao amin'ity herinandro ity mba hisorohana ny viky aminao sy ny fianakavianao?

Lesona-Fohy: Tiberkilaozy (TB)

Hevitra Fototra: Ny Tiberkilaozy dia aretina mora mifindra. Afaka misoroka, mamantatra, ary mitsabo izany isika.

Fitaovana

- Sary Fanazavana: Karatra maneho ireo soritr'aretina ho an'ny tiberkilaozy sy sery mahazatra (zarao roa)

Hetsika Famerenana

Hanao lalao isika hahitana hoe firy amin'ireo fahazarana ara-pahasalamana nianarantsika no tadidinareo.

Zarao ho ekipa 2 ny vondrona. Ampahatsiahivo fa misy fahazarana ara-pahasalamana 7 (avy amin'ny Lesona Fohy: Famerenana ny Fahazarana Ara-pahasalamana). Izay mahatsiaro fahazarana iray sy/na dingana ao anatin'izany fahazarana izany dia mitsangana ary milaza izany. Ohatra: "Mitazona kabone ho madio" dia tafiditra amin'ny "Mampiasa kabone" – samy marina ireo ka mahazo isa. Raha tapitra ny fahazarana rehetra, dia mandresy izay ekipa manana isa be indrindra. Avereno amin'ny rehetra ireo fahazarana tsy nisy nano nona.

Ny Fampiharana ireo fahazarana ara-pahasalamana dia manampy amin'ny fisorohana aretina maro, anisan'izany ny tiberkilaozy!

Inona moa ny Tiberkilaozy?

- Efa naheno momba ny Tiberkilaozy (TB) ve ianao?
- Efa nahita olona voan'ny Tiberkilaozy ve ianao na olona fantatrao?

Aretina mafy sy maharitra ny Tiberkilaozy, ka afaka mahazo na iza na iza. Tena mampidi-doza ho an'ny tanora 15-35 taona izay marefo, tsy ampy sakafo, na manana VIH. Olona maro no matin'ny tiberkilaozy isan-taona.

Aretina mora mifindra ny Tiberkilaozy. Mora miparitaka amin'ny hafa izy io.

Misy fanafody hitsaboana azy. saingy tokony ho vita hatramin'ny farany ny fitsaboana. Raha atsahatra alohan'ny fotoana, dia mifindra amin'ny hafa ilay aretina amin'ny alalan'ny kohaka evina, ary fiaraha-miaina akaiky.

Azo sorohina ny Tiberkilaozy

Fahazarana Mahasalama misoroka TB. Fomba maro hafa hisorohana ny fiparitahan'ny TB:

1. Manao vaksiny ho an'ny zaza vao teraka (ao anatin'ny iray volana aorian'ny fahaterahana).
2. Ny mararin'ny TB dia tokony mihinana fanafody sy hanohy hatramin'ny farany, **na dia mahatsapa fahatsarana aza.**
3. Ny kohaka dia manaparitaka mikraoba. Tsy maintsy asaron'ny kiho ny vava rehefa mikohaka, ary ampianarina ny ankizy hanao toy izany koa.
4. Tsy tokony handrora amin'ny tany satria manaparitaka tsimok'aretina izany. Ampianaro ny ankohonana tsy handrora eny rehetra eny.

Azo tsaboina ny Tiberkilaozy

Mianatra mamantatra ny soritr'aretina TB. Ireto avy ny fisehony:

- Mikohaka mihoatra ny iray volana, indrindra rehefa vao mifoha maraina
- Manavy amin'ny tolakandro sy hariva
- Tsemboka tsy amin'ny antony amin'ny alina
- Marary tratra sy lamosina ambony
- Tsy dia mazoto homana sy mihen-danja
- Malemy, mora vizana
- Hatsatra
- Mikohaka ra (rehefa mihombo ny aretina)
- Tsy mahaloa-peo (tena mampidi-doza)

Amin'ny ankizy dia mety misy koa seho toy ny:

- Mivonto ny vozony na kibo
- Tsy mitsahatra manavy sy kohaka miverimberina

Raha misy ahiahiana ho voan'ny TB maneho ireo fambara ireo, dia mandehana haingana any amin'ny tobim-pahasalamana!. Ny dokotera dia hanome fanafody maromaro tokony hohanina mitohy mandritra ny herintaona. **Tsy maintsy tohizana hatramin'ny farany ny fitsaboana na dia mahatsiaro ho salama aza ilay marary.** Hanina mandra-pilazan'ny mpitsabo hoe mijanona ny fanafody.

HETSIKA

Mifidy mpilatsaka an-tsitraro iray. *Omeo azy ny **SARY FANAZAVANA:** Karatra misy ireo fambara (TB na sery – Ampifangaroy) Tsy mahazo aseho amin'ny vondrona ilay karatra.*

Asaina mifanontany ny vondrona amin'ny fanontaniana “Eny” na “Tsia”, toy ny hoe ‘Naharitra iray volana ve ny kohakanao?’ na koa ‘Marary ve ny tratranao?’ “Matetika manavy amin'ny hariva ve ianao?”

Mamaly araka izay soratra ao amin'ilay karatra ilay mpilatsaka an-tsitraro. Rahefa nametraka fanontaniana maro ka mahita fa TB no mahazo ilay olona dia azo lazaina ny valiny. Ampahafantaro azy raha marina na diso izay voalazany ka ivereno jerena ireo soritr'aretina.

Avereno in-3 na in-4 ny lalao ka ovaina ny olona manao azy mandrapahazoan'ny rehetra ny lesona.

Fampiharana

- Inona no zavatra iray nianaranao momba ny TB androany izay mbola tsy fantatrao??
- Inona no zavatra iray azonao atao mba hisorohana ny fifindran'ny TB?

Fizarana Faha 3: Vonjy taitra

Lesona-Fohy: Misoroka Loza

Hevitra Fototra: Afaka misoroka loza isika ary miaro ny fianakaviana sy ny fiarahamonina.

Fitaovana

- Sary Fanazavana: Loza Mety Hitranga

Fampidirana

- Nisy loza nahazo anao, ny fianakavianao, na ny mpiara-monina aminao vao haingana ve?
- Inona izany loza izany?
- Ahoana no nahatonga azy?
- Inona no azo natao mba hisorohana an'izany?

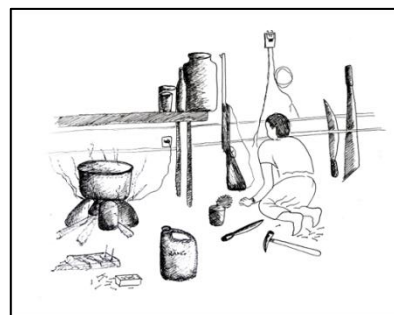
Anontanio hatrany ny vondrona mandra-pilazan'izy ireo loza betsaka indrindra mety mitranga. Raha tsy mahita holazaina amin'ny zavatra vao nitranga vetivety dia asao hilaza zavatra efa ela.

Loza Mety Hitranga

Ampiasao ny **SARY FANAZAVANA**: Loza Mety Hitranga

1. Farito amin'ny boribory ireo zavatra mety hahatonga loza:

- *Poizina apetraka amin'ny toerana takatry ny ankizy (indrindra raha tsy misy marika)*
- *Afo sy vilany mafana amin'ny fatana*
- *Tariby elektrika, tariby tapaka, ary fivoahan'ny herinaratra*
- *Fantsika mipetaka amin'ny hazo*
- *Antsy sy maritao tavela amin'ny tany*
- *Fantsika miparitaka eo ambanin'ny tongotry ny lehilahy*
- *Boaty vita amin'ny vy fotsy maranitra (sy zavatra hafa maranitra)*
- *Famaky sy sabatra apetraka amin'ny rindrina*
- *Zavatra mavesatra mora mianjera amin'ny latabatra na toerana avo*
- *Rano amin'ny vilany eo akaikin'ny fitaovana elektrika*
- *Basy mipetaka amin'ny rindrina*



2. Ho an'ny zavatra rehetra voafaritry boribory, inona avy ny ratra mety hahazo? Inona no azo atao mba hisorohana an'ireo loza ireo?
3. Inona avy ireo zavatra hafa mety hahatonga loza matetika ao an-trano na ao amin'ny fiarahamonina?

Fisorohana Loza, May, ary Fahapoizinana

Fisorohana ny Loza

- Esory ny vakim-pitaratra, fantsika, ary zavatra maranitra manodidina ny trano, sekoly, sy tokotany.

- Angony, doroy, ary alevono amin'ny tany lalina ny fako rehetra.
- Asio fehy ny dobo, lavadrano, na toerana mety mahalatsaka ny ankizy.
- Amboary na alefero ny fantsika mipetaka amin'ny zavatra.
- Tapaho ny bozaka lava mety manafina zavatra maranitra, bibilava, na parasy.
- Ataovy amin'ny toerana tsy azon'ny ankizy ny antsy, fitaovana maranitra, na fitaratra.
- Ataovy lavitra ny ankizy ny tariby elektrika. Aza mikasika fitaovana misy herinaratra rehefa lena ny tanana.
- Ampianaro ny ankizy mba tsy hijoro amin'ny lalana rehefa misy fiara mandalo.
- Raha avo ny tranonao, asio fehy mba tsy hianjera any ambany na amin'ny tohatra ny ankizy

Fisorohana ny Fahamaizana

- Apetraho amin'ny toerana tsy azon'ny ankizy takarina ny vilany misy rano mafana, vilany amin'ny fatana, ary zava-pisotro mafana.
- Ataovy amin'ny talantalana avo ny afokasoka, simika, sy solitany.
- Rehefa mampirehitra jiro solitany na labozia, ataovy lavitra ny ankizy na apetraho amin'ny toerana tsy azon'izy ireo kitihina.
- Apetraho lavitra ny lay aro moka sy lamba fandriana ny jiro solitany.
- Aza mamela zaza irery akaikin'ny afo mirehitra.

Fisorohana ny fahapoizinana

- Soraty amin'ny tavoahangy misy fanafody sy simika ny anaran'ireo zavatra ireo (na manaova marika famantarana).
- Raha tsy azonao antoka izay ao anaty tavoahangy, dia aza andramana.
- Aza mitahiry solika, lasantsy, na poizina amin'ny tavoahangy fitehirizana rano. Aza mitahiry rano amin'ny tavoahangy efa nampiasaina hitahirizana simika, poizina, na solika.
- Aza avela hihinana voankazo hafahafa na holatra (champignons) tsy fantatra ny ankizy.

Fampiharana

TSIROAROA

- Misafidiana zavatra roa amin'ireo noresahina androany izay azonao atao mba hisorohana loza ao amin'ny fianakavianao.
- Inona no tokony hataonao mba hanovana izany toe-javatra izany? Iza no afaka manampy anao? Rahoviana no ho vitanao?
- Inona no zavatra iray na roa notovozinao tamin'ity lesona ity izay azonao zaraina amin'ny hafa amin'ity herinandro ity?

Makà andro vitsivitsy hijerena miaraka amin'ny fianakavianao raha misy zavatra mety hampidi-doza ao an-tranonao. Resaho amin'ny ankizy ireo loza ireo ary manamboara izay ilaina. Azonao atao ihany koa ny mitety ny manodidina miaraka amin'ny fianakavianao mba hijerena ireo loza mety hitranga ao amin'ny fiarahamonina.

Lesona-Fohy: Vonjy Taitra Fototra Mikasika Ny Ratra Sy May

Hevitra Fototra – Atsaharo ny rà mandriaka ary diovy avokoa ny fery. Ampangatsiaho amin'ny rano mangatsiaka, diovy, ary fonosy ny fery may. Ento any amin'ny toeram-pitsaboana izay maratra mafy na may.

Fitaovana

- rano, lamba

Amin'ny alalan'ny fampiharana azy no tena hahafahana mitadidy ny hetsika vonjy taitra fototra. Raha azo atao, asao hanao fampiharana ny rehetra.

Fampidirana

- Efa naratra ve ianao na olona tao amin'ny ankohonanao na may? Inona no nataonao hitsaboana ny fery?

Raha maratra ny olona iray, zava-dehibe ny tokony hanampiana azy haingana indrindra araka izay azo atao. Ny fanampiana araka ny tokony ho azony no misoroka ny ratra hihombo na hiharatsy.

Arovy Ny Tenanao

Misy aretina (toy ny VIH) izay afaka miparitaka amin'ny alalan'ny rà. Raha misy olona maratra manana aretina ary mifangaro amin'ny ranao ny ràny, dia mety ho voan'izany koa ianao. Tokony hiaro ny tenanao ianao raha manampy olona mandeha rà be. Noho izany:

1. Raha misy fery misokatra amin'ny tananao na sandrinao, ampiasao ilay tanana ilany hikorakara azy.
2. Mitandrema mba tsy haratra nah o voatsindron-javatra ianao rehefa manao vonjy taitra.
3. Raha sendra misy rà nipitika amin'ny hoditrao, sasao amin'ny savony sy rano izany haingana indrindra araka izay azo atao.

Mitsabo ny ratra

Raha mifanakalo hevitra momba ireo teboka samihafa ireo, aseho ary asao hamerina ny hetsika fampiharana ny rehetra.

1. **Atsaharo ny rà mikoriana.** Ho an'ny ratra lalina, toy izao ny zava-dehibe tokony atao.
 - Mampiasa lamba matevina sy madio hanaronana ny fery.
 - Atsangan'ny mihoatra ny hahavon'ny fo ilay faritra maratra mba hampijanona haingana kokoa ny rà.
 - Tsindrio mafy amin'ny tanana ilay fery mandra-pijanon'ny rà tanteraka.
 - Io fomba io dia mampitsahatra ny rà mandeha amin'ny karazana ratra rehetra.
 - Mety hijanona ao anatin'ny iray na roa minitra ny rà. Raha lalina ny ratra dia mety hatramin'ny 20 minitra vao hijanona. Tsindrio hatrany mandra-pijanon'ny rà. Mety handreraka ilay fanindriana nefa aoka tsy ho kivy na hilavo lefona!
 - Raha tena manano-sarotra ilay ratra, dia maniraha hitady olona hanampy nefa sady MANINDRY NY VAVA FERY ihany.

Aza manisidy fotaka na taim-biby na solitany na lavenona na kafe hampijanonana ny rà mikoriana. Mety hampihombo hainagana ny fery izany!

2. Rehefa mijanona ny rà, **diovy ny fery:**

- Sasao tsara, moramora amin'ny rano voadio (fisotro) sy savony ny ratra. Tsara raha esorina daholo izay loto mety mipetaka amin'ilay ratra hisorohana ny fihomboana. Ny alikaola na peroxide da mety manampy hisorohana ny fihomboana).
 - Fonosy amin'ny lamba madio na bandy. Aza fatorana mafy loatra na izany aza. Raha lasa mahatsapa mangatsiaka ny hoditra eo amin'ny faritra aorianan'ny fonosana natao dia amahao ny fatorana natao.
 - Soloy isan'andro ilay lamba na bandy hihazonana ny fery hadio. Asao hatrany ny tanana mialoha ny hanoloana ny lamba na ny bandy.
3. Raha misy mikraoba tafiditra amin'ny ratra mialoha ny hahasitrany dia mbola hety hihombo izany.
- Mampidi-doza ny fihomboan'ny fery.**
- Raha mena ilay fery, mivonto sy mafana, na misy nana na manomboka manome fofona maimbo,
 - mampiasà alikaola na peroxide hanadiovana ilay fery ka sarony indray.
 - Raha manomboka miitatra ny faritra mena NA lasa misy fanaviana ilay olona na mahatsapa mangatsiaka, miparitaka izay ny fihomboana. **Ento mamonjy toeram-pitsaboana ilay olona.**

Mitsabo May

Eo am-pifanakalozana hevitra momba ny fitsaboana ny may dia aseho izany ary asao ny hafa hanao fampiharana mandeha tsiroaroa.

Ahoana no hikarakarana ny fahamaizana:

- Tonga dia ampangatsiaho amin'ny rano mangatsiaka ny faritra may. Topaso rano mangatsiaka hatrany mandritra ny fotoana maharitra na atsobohy anaty rano mangatsiaka mihitsy ny faritra may.
- Afaka minitra vitsy dia sarony moramora amin'ny lamba madio mando ilay faritra may.
- AZA manisy Vaseline fa pomady ahosotra amin'ny faritra may. Na izany azan y nofon'ny aloe dia manampy hanasitrana ny may.
- AZA vakiana izay mety fivontosana mandranoka.
- Tahaka ilay ratra, tokony tahirizina madio hatrany ny faritra may ary fonosina mandra-pahasitrany.

Ento eny amin'ny tobim-pahasalamana raha lasa:

- mainty, mivolon-tsokolà, na lasa fotsy ilay faritra may.
- Mahatratra faritra lehibe loatra amin'ny vatana ny fahamaizana na nahazo ny tarehy.
- Miendaka be ny hoditra.
- Vokatry ny zavatra simika ny fahamaizana.

HETSIKA ANATY VONDRONA KELY

Torolalana Ho An'ny Mpandrindra: Manaova vondrona na mandeha tsiroaroa mamorona anjara lalaovina ka ny anankiray manao maratra mafy, na may na misy ratra mihombo. Ampatsiahivo ny vondrona ireo dingana efatra atao amin'ny vonjy taitra ho an'ny may na maratra. .

1. Arovy ny tenanao
2. Ajanony ny rà mikoriana / Ampangatsiaho ny fahamaizana
3. Diovy ary fonosy ny ratra
4. Tandremo sao mihombo

TATITRA

Asao misy vondrona manao ny anjara lalaovina. Manaova tatitra.

Fampiharana

- Inona ny zavatra nianaranao ka afaka zarainao amin'ny hafa tamin'ity herinandro ity?

Lesona-Fohy: Vonjy Taitra Fototra Vokatry Ny Fahapoizinana Na Kaikitry Ny Bibilava

Hevitra Fototra: Manaova hetsika haingana hamonjena olona nahavoatolina poizina na voakaikitry ny bibilava.

Fitaovana

- Sary Fanazavana: Kaikitry ny bibilava

Fampidirana

- Nisy olona fantatrao ve efa voakaikitry ny bibilava sa nahasotro poizina tsy nahy? Inona no nitranga?
- Iza no heverinao fa tena mety ho tratan'izany?

Ny ankizy no tena tandindonin-doza satria tia mampiditra zavatra am-bava ary matetika mandehandeha amin'ny toerana mampidi-doza. Kely koa ny vatany, ka mahatonga ny poizina ho mora mampidi-doza amin'izy ireo.

Fahapoizinana

- Inona avy ireo poizina mahazatra tokony hotandremana ao an-trano sy any amin'ny fiarahamonina? (*Ampio ny vondrona amin'ny fitadidiana an'ireo zavatra ao anatiny sy ivelan'ny trano ary eo amin'ny fiaraha-monina.*)
 - *Ranona Javel*
 - *Iodine*
 - *Lavenona*
 - *Sira (raha be loatra dia mampidi-doza ho an'ny zazakely)*
 - *Fanafody (raha be loatra dia mampidi-doza)*
 - *Sigarety*
 - *Solitany*
 - *Loko*
 - *Solika*
 - *Ranon-javatra simika*
 - *Poizim-boalavo*
 - *Ody bibikely*
 - *Ravina misy poizina, voan-javatra na holatra.*
- Inona amin'ireo zavatra misy poizina ireo no hita manodidina ny tranonareo?
- Inona no azonao atao hampanalavirana izany amin'ny ankizy?

FISOROHANA NY FAHAPOIZINANA:

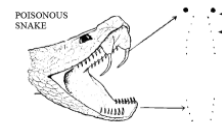
1. Tahirizo lavitra amin'ny toerana tsy azon'ny ankizy ny zavatra misy poizina rehetra (na fanafody).
2. Aza mitahiry solika fandrehitra, na gasoline, na ranon-javatra simika, na ranon-tsavony, na poizina amin'ny tavoahangin-java-pisotro ka mety hisarika ny ankizy hisotro azy.

FITSABOANA: Raha mahita olona tafihinana poizina, ataovy haingana indrindra araka izay azo atao ireto manaraka ireto:

1. Raha mbola mahatsiaro tena ilay olona, omeo **rano** hosotroina hanapohana ilay poizina (iray vera isaky ny fahefan-kadiny). Raha misy "**Charbon active**", dia omeo izany avy hatrany, ataovy anaty rano amin'ny vera. Tohizo omena rano betsaka mandritra ny andro!
2. Raha fantatra fa nisotro poizina izy ary misy toeram-pitsaboana akaiky, ento haingana any.
3. AZA terena handoa! Mety hampitombo olana izany.
4. Raha tsy mahatsiaro tena ilay olona, ampandrio amin'ny ilany izy ary ento any amin'ny toeram-pitsaboana avy hatrany. Ento miaraka amin'ny tavoahangy misy ilay poizina mba ho hitan'ny mpitsabo.
5. Raha misy akora simika mianjera amin'ny hoditra na amin'ny maso ka mahatonga fahamaizana, sasàna amin'ny rano mandritra ny 20 minitra farafahakeliny.

Kaikitry Ny Bibilava

Raha misy voakaikitra ny bibilava, tadiavo dia fantaro raha misy poizina ilay bibilava na tsia. Ny dian-kaikitra dia matetika samihafa. Ny fery avy amin'ny bibilava misy poizina dia matetika misy fangitra sy marika nify kely hafa. (Asehoy ny **SARY FANAZAVANA**: kaikitra ny bibilava maneho ny fangitra ho an'ny bibilava misy poizina.) Ny bibilava misy poizina matetika dia mamela diam-pangitra roa sy dia-nify roa kely. Raha maneho dian-kaikitra ny bibilava misy poizina ilay kaikitra:



1. **Alefaso hitady fanampiana haingana.**
2. **Aza mihetsika; aza ahetsika ilay faritra voakaikitra.** Arakaraka ny hihetsahana no hampiparitaka haingana ny poizina amin'ny vatana manontolo. Raha amin'ny tongotra no voakaikitra dia tsy tokony hihetsika hamindra intsony ilay olona.
3. **Fonosy amin'ny lamba madio ilay faritra voakaikitra mba tsy hampiparitaka haingana ny poizina.** Ataovy izay tsy hihetsehan'ilay tongotra na tanana, fehezo mafy nefa tsy mafy loatra sao tsy mikoriana ny rà.
4. **Batao amin'ny filanjana mahitsy ny marary raha azo atao, ka ento eny amin'ny tobim-pahasalamana akaiky indrindra.** Raha azo atao koa, ento ilay bibilava, satria arakarak'ilay bibilava no hitsaboana izay voakaikiny.

Ny kaikitra ny bibikely na fanindronany dia tsy mampidi-doza loatra ho an'ny olon-dehibe. Fa tena mampidi-doza kosa ho an'ny ankizy madinika sy ny olona tsy mahatant fa mora mivonto. Raha izany no mitranga dia mitadiava mpitsabo haingana.

Fampiharana

Asao hamorona anjara lalaovina ny vondrona ka ahitana olona iray nahasotro poizina, main'ny akora simika ny hodiny na koa voakaikitra ny boibilava. Asao samy hanao ny anjara lalaoviny avy ny vondrona. Rehefa samy nahavita ny azy dia anontanio ny vondrona lehibe kokoa "Nikarakara ilay marary arakany tokony ho izy ve izy ireo?" Ataovy azo antoka fa nahatadidy ny tsirairay:

- RANO omena izay nahasotro poizina.
- TSY MIHETSIKA raha voakaikitra.

Fampiharana

- Inona ny zavatra nianaranao ka azonao zaraina amin'ny hafa tamin'ity herinandro ity?

Lesona-Fohy: Ahoana No Hanampiana Raha Misy Kenda

Hevitra Fototra: Afaka mianatra mamonjy aina isika raha misy olona kenda.

Fitaovana:

- Saribakoly

Kenda

- Efa nahita olona kenda ve ianao? Inona no nataonao?

Raha misy zavatra manentsina ao amin'ny tendan'olona iray, dia mety ho tena mampidi-doza izany. **Raha TSY AFAKA miteny ilay olona, dia midika izany fa tsy afaka miaina izy**



1. Raha afaka mikohaka na mitomany, na mamoka feo dia tsy loza be izany. Ny kohaka no hanala ny sakana amin'ny lalan-drivotra.
2. Raha tsy afaka miteny ka mihazona ny tendany ary midiridiry be ny maso, dia tena loza izany ary mila vonjena avy hatrany! Minitra vitsy monja ihany isika no afaka tsy miaina, ka mila mihetsika haingana

Ampiasao izay manolo-tena an-tsitrato hanao fampiharana maneho ny fomba famonjena raha manazava izany ianao. (Aza mampiasa hery be loatra).

Raha tsy afaka mamoka feo ny zaza na ankizy:

1. Ahohofy eo ambony fen y ankizy na amin'ny tanana raha zaza. Tokony ho ambany kokoa noho ny tratrany ny lohany.
2. Ampiasao ny fela-tanana handona ny lamosina afovoany.

Ho an'ny olon-dehibe na zatovo, ampiasao izao fomba izao:

1. Mitsangana ao aorian'ilay olona ka ahodidino azy ny tananao roa.
2. Avonkony ny totohondry ka atoseho miakatra eo am-bavafo.
3. Ataovy ambany totohondry ny tanana ilany ka atoseho miakatra tampoka, averimbereno mandra-pivoahan'izay zavatra manakenda.

Mety harary amin'ilay olona ampiana ka aza ampiasaina amin'ny olona afaka mikohaka na afaka mamoka feo..



Fampiharana

Mandeha tsiroaroa mampihatra io fomba io — MODY ATAO ihany hanoahana ny rivotra avy ao anatin'ilay olona ho an'ny fomba faha 2. Raha azo atao dia makà saribakoly ka samy manao fampiharana ny tsirairay amin'ilay saribakoly. Tsihivo azy fa tokony ho ambany noho ny vatany ny lohany ary manaova fand omana hentitra avy ao amin'ny afovoan-damosina.