

Sakafo:

Inona no Hoanina Mba Ho Salama

TOKO

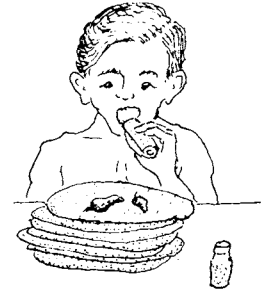
11

IREO ARETINA AZO AVY AMIN'NY TSY FIHINANANA SAKAFO TSARA

Ny sakafo tsara dia ilain'ny olona iray mba hitomboany tsara, hiasany mafy ary hahasalama azy hatrany. Maro ireo aretina azo avy amin'ny tsy fahampian'ny sakafo hoanina.

Ny olona iray izay reraka na marary nohon'ny tsy fahampian-tsakafo sakafo, na ny tsy fihinanany sakafo ilain'ny vatany dia antsoina hoe misakafo tsy zarizary—na tsy ampy sakafo. Mararin'ny tsy fahampian-tsakafo izy.

Ny tsy fahampian-tsakafo dia mety hiteraka ireto olana manaraka ireto:



eo amin'ny ankizy

- tsy mitombo halava na tsy mitombo lanja araka ny tokony ho izy ilay ankizy (jereo p. 297)
- miadana eo amin'ny famindra, firesaka, fisainana
- be kibo, mahia ny sandriny sy ny ranjony
- ireo aretina sy otrikaretina mahazatra izay maharitra ela dia mahery vaika kokoa ary matetika mitarika fahafatesana
- tsy ampy hery, malaheloelo ilay zaza ary tsy milalao
- fivontosan'ny tongotra, tarehy, ary tànana, matetika misy fery na marika eo amin'ny hoditra
- mihamanify, tsotra, na mihintsana ny volo, lasa miova ny lokon'ny volo ary tsy mangirana
- tsy mahita amin'ny alina, maina ny maso, fahajambana

ho an'ny rehetra

- fahalemena sy harerahana
- tsy fahazotoan-komana
- tsy fahampian-drà
- fery eo amin'ny tata-bava
- misy fery na manaintaina ny lela
- 'mamaivay' na voly ny tongotra

Na dia mety misy antony hafa aza ireto olana manaraka ireto dia matetika izy ireo dia ateraky ny tsy fahampian-tsakafo ary ampitomboany aza:

- aretim-pivalanana
- trangan'otrikaretina matetika
- sofina maneno
- aretin'andoha
- hihi mandeha rà na miloko mena
- hoditra mora mangana
- tevi-doha
- fanaintainan'ny vavony
- maina ary vakivaky ny hoditra
- fidoboky ny fo na ny ati-vavony aingana be (*palpitations*)
- tebiteby (tahotra) sy olana isan-karazany eo amin'ny hoza-tatitra na ny saina
- aretin-tselan'aty (aretin'aty)

Ny tsy fahampian-tsakafo mandritra ny fitondràna vohoka dia miteraka harerahana sy tsy fahampian-drà eo amin'ilay renny ary mety ahafaty azy mandritra ny fiterahana na aorian'ny fiterahana. Antony mahatonga ny fahafahan-jaza, na ny fahafatesan'ny zaza eo am-piterahana, na kely loatra, na misy fahasembanana.

Ny fihinanana sakafo tsara dia manampy ny vatana hiady amin'ny aretina.

Ny fihinanana sakafo tsara dia mety ho antony mivantana miteraka ireo olana izay voatanisa etsy ambony. Fa ny tena zava-dehibe dia ny tsy fahampian-tsakafo dia mampihena ny fahafahan'ny vatana miady amin'ny karazan'aretina rehetra, indrindra ny otrikaretina:

- Ireo zaza tsy ampy sakafo dia azo inoana fa ho voan'ny aretim-pivalanana mahery vaika kokoa, ary mora ho fatin'izany kokoa raha oharina amin'ny zaza ampy sakafo.
- Ny kitrotro dia tena mampidi-doza tokoa ho an'ny zaza tsy ampy sakafo.
- Ny toberikilaozy dia mateti-pitranga ary mihàsarotra haingana kokoa ho an'ireo tsy ampy sakafo.
- Ny aretin-tselan'aty, izay mety hahazo an'ireo misotro toaka be loatra ihany koa, dia mateti-pitranga ary mavesa-danja kokoa eo amin'ny olona tsy ampy sakafo.
- Eny fa na dia ny olana ara-pahasalamana maivana toy ny sery aza dia ratsy kokoa, sady maharitra ela na matetika kokoa mitarika pneumonia eo amin'ny olona tsy ampy sakafo.

Ny fihinanana sakafo ara-dalana dia manampy amin'ny fahasitranana.

Tsy vitan'ny hoe manampy amin'ny fisorohana aretina maro ny sakafo tsara fa manampy ny marary hiady amin'ny aretina ary ho sitrana ihany koa izany. Koa raha marary ny olona iray dia zava-dehibe ny fihinanany sakafo be otrikaina betsaka.

Indrisy fa misy ireo renny izay manajanona ny fanomezany sakafo ny zaza na manajanona ny fanomezana sakafo be otrikaina rehefa marary izy na voan'ny aretim-pivalanana—ary dia mihamalemy ilay zaza, tsy mahatohitra ny aretina ary mety ho faty. **Ny ankizy marary dia mila sakafo tsara! Raha tsy mahasakafo ny zaza marary dia amporsiho izy hihinana.**

Omeo sakafo sy rano araka izay tratry ny heriny izy. Ary mahareta. Ny zaza marary dia malain-komana. Omeo sakafo tsikelikely im-betsaka ao mandritra ny tontolo andro izy. Ary ezaho ihany koa ny mampisotro rano betsaka azy mba hampivalan-drano azy im-betsaka ao anatin'ny tontolo andro. Raha tsy mahatelina sakafo mafy ilay zaza dia potsero izany ary ataovy be rony na lasopy.

Ny famantarana voalohany ny tsy fahampian-tsakafo matetika dia miseho rehefa voan'ny aretina hafa ilay olona. Ohatra: ny zaza voan'ny aretim-pivalanana mandritra ny andro maro dia mety mivonto ny tanany sy ny tongony, ny tarehiny, misy faritra mainty na fery mihofaka eo amin'ny tongony. Ireo dia famantarana tsy fahampian-tsakafo mahery vaika. Mila sakafo tsara betsaka ilay zaza! Omeo sakafo matetika izy ao anatin'ny tontolo andro.

Mandritra ary aorian'ny fotoana naharariana dia zava-dehibe tokoa ny fihinanana sakafo tsara.

**NY FISAKAFOANANA TSARA
SY NY FITANDROANA NY
FAHADIOVANA NO ANTOKA
TSARA AMIN'NY
FAHASALAMANA.**



NY ANTONY MAHA-ZAVA-DEHIBE NY FIHINANANA SAKAFO TSARA

Ny olona tsy mihinana sakafo tsara dia voan'ny **tsy fahampian-tsakafo**. Izany dia mety hitranga rehefa tsy mihinana tsara sakafo isan-karazany (tsy fahampian-tsakafo amin'ny ankapobeny na 'fihenana-kanina'), avy amin'ny tsy fihinana ny karazan-tsakafo tokony hoanina (karazana tsy fahampian-tsakafo manokana), na avy amin'ny fihinanana be loatra karazan-tsakafo sasany (lasa matavy be loatra, jereo p. 126).

Ny olona rehetra dia afaka voan'ny tsy fahampian-tsakafo, saingy mampidi-doza manokana izany ho an'ny:

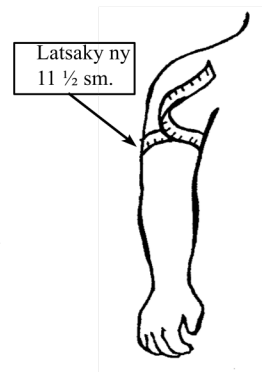
- **zaza**, satria mila sakafo betsaka izy ireo mba hitombo ary ho salama;
- **vehivavy** izay efa taonan'ny miteraka, indridra raha mitondra vohoka na mampinono izy ireo satria mila sakafo fanampiny izy ireo mba ho salama hatrany, hanana zanaka salama ary hahavita ny asa fanaony andavanandro;
- **olona efa nahazo taona**, satria matetika dia efa tsy misy nify intsony izy ireo ary very ny tsiron'ny sakafo, noho izany dia tsy dia afaka misakafo betsaka intsony izy ireo na dia mila misakafo tsara aza mba ho salama foana;
- **olona voan'ny VIH**, satria mila sakafo betsaka izy ireo hiadivany amin'ilay otrikaretina.

Ny zaza tsy ampy sakafo dia tsy mitombo ara-dalàna. Mahia kokoa ary fohy kokoa noho ny ankizy mitovy aminy izy. Mora tezitra ihany koa izy, mitomany lava, tsy dia mihetsika ary tsy dia milalao noho ireo ankizy hafa, ary marary lava. Raha voan'ny aretim-pivalanana na otrikaretina hafa izy dia ho very lanja. Ny fomba tsara ahafantarana fa tsy ampy sakafo ny zaza iray dia ny fandrefesana ny fehy manodidina ny sandriny ambony.

Fijerena ny zaza raha voan'ny tsy fahampian-tsakafo: Ny Famantarana eo amin'ny Sandriny Ambony

Aorinan'ny faha-herintaonan'ny zaza, raha mirefy latsaky ny 11 ½ sm. eo ny eo amin'ny tapaky ny sandriny ambony, dia midika ho tsy fahampian-tsakafo izany — na 'ngeza' aza ny tongony, tãnany, ary ny tarehiny. Raha mirefy eo anelanelan'ny 11 ½ sy 12 ½ sm ny sandriny dia mety ho tratran'ny tsy fahampian-tsakafo izy.

Ny fomba iray hafa hilazana fa tsy ampy sakafo ny zaza iray dia ny fandanjana azy matetika: in-dray isam-bolana mandritra ny taona voalohany, avy eo dia in-dray isaky ny 3 volana. Ny zaza salama sy ampy sakafo dia mitombo lanja ara-dalàna. Ny fandanjana ny zaza sy ny fampiasana Tabilaon'ny Fahasalaman'ny Zaza dia resahana feno ao amin'ny Toko 21.



FISOROHANA NY TSY FAHAMPIAN - TSAKAFO

Mba hahasalama azy hatrany, ny vatantsika dia mila sakafo tsara betsaka. Ny sakafo hoanintsika dia mila mameno filàna maro. Voalohany, mila manome **hery** ampy ahafahantsika mihetsika sy matanjaka. Tokony hanampy **hanangana**, **hanamboatra**, ary **hiaro** ireo faritra isan-karazany amin'ny vatantsika ihany koa izany. Mba ahafahantsika manao izany rehetra izany dia mila mihinana fitambaran-tsakafo maro isika isan'andro.

IREO SAKAFO FOTOTRA SY SAKAFO FANAMPINY

Maneran-tany, ny ankabeazan'ny olona dia mihinana **sakafo fototra iray mora vidy** miaraka amin'ny ankamaroan'ny sakafo rehetra. Arakaraky ny faritra, mety ho vary, katsaka, ampemba, varim-bazaha, mangahazo, ovy, soanambo, na akondro. **Io sakafo fototra io matetika dia manome ny ankabeazan'ny sakafo ilain'ny vatana isan'andro.**

Na izany aza, ny **sakafo fototra** irery dia tsy ampy hihazonana ny olona ho salama. Misy **sakafo fanampiny** sasany izay ilaina. Marina tokoa izany ho an'ny zaza mitombo, vehivavy mitondra vohoka na mampinono ary ny olona efa nahazo taona.

Na dia mihinana sakafo fototra betsaka hatrany aza ny zaza iray dia mety hihena ny lanjany dia ho vizaka izy. Izany dia noho ny fisian'ny rano sy fibra betsaka ao anatin'ny sakafo fototra izay mameno ny kibon'ny zaza alohan'ny ahazoany hery hanampy azy amin'ny fitomboany.

Zavatra 2 no azontsika atao mba hanomezana ny hery ilain'ny zaza:

1. **Omena sakafo matetika ny zaza**—farafahakeliny in-5 isan'andro raha mbola kely, mahia loatra na tsy mitombo ilay zaza. Omeo ody ambavafo ihany koa ihany koa izy eo anelanelan'ny sakafo.



TOY NY AKOHO NY ZAZA, KA MILA
MITSAINGOKA MATETIKA.



2. **Ampio 'sakafo fanampiny' feno hery** toy ny menaka sy siramamy ny tantely ihany koa ny sakafo fototra. Tsara kokoa ny manampy menaka vita avy amin'ny zavamaniry na sakafo misy menaka—voanio, voanjo, na voa, indrindra ny voam-boatavo na sesame.

	<p>Raha feno ny kibon'ny zaza alohan'ny hahazoany ny hery ilainy, ho very lanja sy ho reraka ilay zaza.</p>	
<p>Mba hahazoany ny hery ilainy dia mila mihinana betsaka ity vary nandrahoana ity ilay zaza.</p>		<p>Kely amin'io vary nandrahoana io ihany anefa dia ampy raha mifangaro amin'ny menaka vita avy amin'ny zavamaniry.</p>

Ny sakafo feno hery anampiana ny sakafo fototra dia mamatsy hery fanampiny. **Misy karazana sakafo fanampiny miisa 2** ihany koa tokony ampiana ao anatin'ny sakafo fototra:

Raha azo atao, ampio **sakafo mitaiza hozatra** (proteina) toy ny tsaramaso, ronono, atody, voanjo, trondro, ary hena.

Ezaho ampiana **sakafo miaro** toy ny voasary na voankazo sy legioma miloko mavo ihany koa, sy legioma maitso ravina be. Ny sakafo miaro dia mamatsy vitamina sy mineraly mavasa-danja (jereo p. 113).

MISAKAFO ARA-DALÀNA MBA HO SALAMA HATRANY

Ny 'sakafo fototra' hanin'ny mpianakavy matetika dia manome **ny ankabeazany—fa tsy izy rehetra—** ny hery ilain'ny vatana sy filàna amin'ny lafiny otrikaina. Amin'ny fanampiana **sakafo fanampiny** ao anatin'ny **sakafo fototra**, afaka manamboatra sakafo be otrikaina tsy lafo vidy ianao. Tsy voatery mihinana ireo sakafo rehetra voatanisa eto ianao mba ho salama. **Hano ireo sakafo fototra mahazatra anao ary ampio izay 'sakafo fanampiny' misy eo amin'ny faritra misy anao.** Ezaho asiana 'sakafo fanampiny' ao amin'ny vondrona tsirairay matetika araka izay tratra.

Tadidio: ny fanomezana zakafo **ampy sy matetika** (in-3 hatramin'ny in-5 isan'andro) matetika dia zava-dehibe kokoa noho ny karazan-tsakafo omenao azy.

GO FOODS
(mpanome hery)

Ohatra:


Menaka (menaka azo avy amin'ny zavamaniry, dibera, *ghee*, tavin-kena)

Sakafo feno menaka (voanio, oliva, hena matavy)


Voa* (voanjo, amandy, *noix*, mahabibo) **Voa misy menaka** (voatavo, sesame, tanamasoandro)

siramamy (siramamy, tantely, *molasses*, fary, *jaggery*)


Fanamarihana: Ny voanio sy voa misy menaka dia manampy be amin'ny fitaizan-kozatra.



WE PUT THE MAIN FOOD IN THE CENTER BECAUSE IT MEETS MOST OF THE BODY'S FOOD NEEDS.



MAIN FOODS



Ohatra:

Serealy sy voamadrika (varim-bazaha, katsaka, vary, ampemby)

Haninkotrana (mangahazo, ovy, saonjo)

Voankazo misy lafarinina (akondro, akondrolahy, soanjambo)

Fanamarihana: Ny sakafo fototra dia loharanon-kery mora vidy. Ny serealy dia mitondra proteina, fera ary vitamina—by vidiana lafo.

GROW FOODS
(Ohatra na mpanampy amin'ny fitaizan-kozatra)

Ohatra:

Legioma (tsaramaso, pitipoa, sy lojy)

Voa (voanjo, *walnuts*, mahabibo, ary amandy)

Voa misy menaka (sesame sy tanamasoandro)

Vokatra avy amin'ny biby (ronono, atody, fromazy, yaorta, trondro, akoho, hena, biby madinika toy ny totozy, sy bibikely)

GLOW FOODS
(Vitaminy D mameraly na mpanampy amin'ny fiarovana)

Ohatra

Legioma (zavamaniry maitso ravina be, voatabia, karaoty, voatavo, vomanga, ary dipoavatra)

Voankazo (manga, voasary, papay)

Dikan'ny soratra eo amin'ny sary:

- GO FOODS = sakafo mampavitrika
- MAIN FOODS = sakafo fototra
- WE PUT THE MAIN FOOD IN THE CENTER BECAUSE IT MEETS MOST OF THE BODY'S FOOD NEEDS = Nataonay eo fovoany ny sakafo fototra satria mamaly ny ankabeazan'ny zavatra ilain'ny vatana
- GROW FOODS = sakafo mampitombo
- GLOW FOODS = sakafo mahamirana

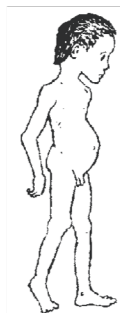
Fanamarihana ho an'ireo mpanentana ara-tsakafo: Ity drafitra mikasika ny fahatomombanana ara-tsakafo ity dia mitovy amin'ny fampianarana mikasika ny 'vondron'ny sakafo', saingy manome vahana kokoa ny fanomezana 'sakafo fototra' nentim-paharazana betsaka kokoa ary **indrindra ny fanomezana sakafo betsaka feno hery**. Ity fomba ity dia mety kokoa amin'ny loharanom-bola sy ny fetra eo amin'ny fianakaviana sahirana.

AHOANA NY FOMBA HAMANTARANA NY TSY FAHAMPIAN-TSAKAFO

Eo amin'ny olona sahirana, **ny tsy fahampian-tsakafo dia mahery vaika kokoa eo amin'ny ankizy izay mila sakafo be otrikaina mba hitomboany ara-dalàna sy ho salama hatrany**. Maro ireo endrika isehoan'ny tsy fahampian-tsakafo:

TSY FAHAMPIAN-TSAKAFO TSY MAHERY VAIKA

Io ny endrika mateti-pitranga indrindra, fa saingy tsy tena miharihary. Tsy mitombo halavàna sy mahazo lanja haingana toy ny ankizy ampy sakafo ilay zaza. Na dia kely sy mahia aza izy dia tsy manana endrika marary. Na izany aza dia tsy ampy hery (fanoherana) izy hiadiana amin'ny otrikaretina satria tsy ampy sakafo. Noho izany dia **mora marary be izy** ary ela vao sitrana, tsy toy ny zaza ampy sakafo.



Ny ankizy voan'io endrika tsy fahampian-tsakafo io dia matetika voan'ny aretim-pivalanana sy sery. Ny sery mahazo azy dia maharitra ary mety hivadika pneumonia. Ny kitrotro, toberikilaozy ary **areti-mifindra** maro hafa dia **mampidi-doza be** ho an'ireo zaza tsy ampy sakafo. Maro amin'izy ireo no maty.

Zava-dehibe tokoa ny fahazoan'ny ankizy toy izany fikarakarana manokana ary sakafo ampy alohan'ny hitrangan'ny aretim-be eo aminy. Izany no maha zava-dehibe ny fandanjana azy na ny fandrefesana ny fehiny eo amin'ny antsasaky ny sandry ambonin'ny zaza madinika. Izany dia manampy antsika hamantatra mialoha ny tsy fahampian-tsakafo mbola tsy mahery vaika ka manitsy izany.

Araho ny toromarika amin'ny fisorohana ny tsy fahampian-tsakafo.

TSY FAHAMPIAN-TSAKAFO MAHERY VAIKA

Ity dia mianjady amin'ny zazakely nisara-nono aloha loatra na tampoka loatra kanefa tsy nahazo sakafo be otrikaina sy ampy azy. Matetika ny tsy fahampian-tsakafo mahery vaika dia miantomboka rehefa voan'ny aretim-pivalanana sy otrikaretina hafa ny zaza. Mora fantatsika ny zaza voan'ny tsy fahampian-tsakafo mahery vaika na tsy maka refy aza isika. Ireo ohatra 2 fototra dia:

TSY FAHAMPIAN-TSAKAFO REHETRA MISY —NA ALOFISAKA

Ity zaza ity dia tsy ampy ny karazan-tsakafo rehetra. Lazaina fa voan'ny **tsy fahampian-tsakafo rehetra misy** izy na *alofisaka*. Raha lazaina amin'ny fomba hafa dia mosarena izy

Kely ny vatany, mahia kely ary rava.
Kely sisa izy dia hoditra sy taolana fotsiny.
Mila sakafo betsaka io zaza io—indrindra sakafo manome hery.

MIHA- MANIFY NY VOLO

MIENDRIKA OLONA ANTTITRA

NOANA MATETIKA

KIBOTAINA

TENA MAHA

TSY AMPY LANJA BE DIA BE

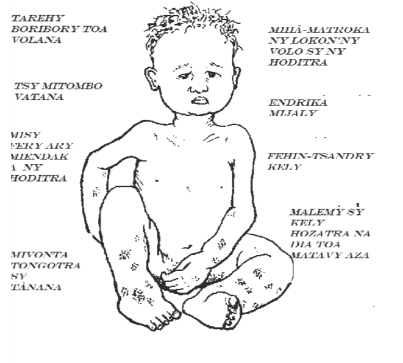


ITY ZAZA ITY DIA
TAOLANA MIFONO HODITRA SISA

TSY FAHAMPIAN-TSAKAFO MISOY PROTEINA—NA KWASHIORKOR

ITY ZAZA ITY DIA TAOLANA MIFONO HODITRA SY RANO

Ny mahazo ity zaza ity no antsoina hoe **tsy ampy sakafo misy proteina satria mivonny ny tongony, ny tanany ary ny tarehiny**. Mety mitranga izy io rehefa tsy mihinana sakafo manampy amin'ny fitaizan-kozatra—na proteina ny zaza. Matetika mitranga izy io rehefa tsy ampy sakafo mitondra hery izy ary levona avokoa ny sakafo rehetra misy proteina hoaniny mba hanome hery azy.



Voalohany dia lasa mivontovonto ilay zaza. Ireo famantarana hafa dia mitranga ao aoriana kely somary bobongolo dia mety ho anisan'ny antony mahatonga izany.

Ny fihinanana tsaramaso, lonjo, na sakafo hafa izay notehirizina tamin'ny toerana mando ary

Mila sakafo betsaka ary matetika ity zaza ity—sakafo betsaka feno hery ary feno proteina (jereo p. 111).

Ezaho ihany koa ny tsy manome azy sakafo nialona andro, lany daty na bobongolo.

ENDRIKA Hafa HITRANGAN'NY TSY FAHAMPIAN-TSAKAFO

Ny endriky ny tsy fahampian-tsakafo hafa dia mety ateraky ny tsy fahampian'ny vitamina sy mineraly amin'ny sakafo hoanin'ny olona. Maro amin'ireo karazany manokana ireo no resahana misimisy kokoa ato anatin'ity toko ity ary amin'ny faritra hafa ato anatin'ity boky ity:

- **Tsy fahitana amin'ny alina** eo amin'ny ankizy tsy ampy vitamina A (jereo p. 226).
- **Fahalemen'ny taolana** nohon'ny tsy fahampian'ny vitamina D (jereo p. 125).
- **Olana isan-karazany eo amin'ny hoditra, fery eo amin'ny molotra na vava, na hihy mandeha rà** nohon'ny tsy fihinanana voankazo, legioma, sy sakafo hafa misy vitamina sasany (jereo p. 208 sy 232).
- **Tsy fahampian-drà** eo amin'ny olona tsy ampy vy (jereo p. 124).
- **Treho** avy amin'ny tsy fahampiana ioda (jereo p. 130).

Raha mila fanazavana fanampiny mikasika ny olana ara-pahasalamana mifandraika amin'ny tsy fahampian-tsakafo dia jereo ny Manampy Ireo Mpiasan'ny Fahasalamana Hianatra, Toko 25, ary Ireo zaza manankilema eo an-tanana, Toko 13 sy 30.



Ireto reny sy zaza ireto dia avy amin'ny fianakaviana sahirana ary samy tsy ampy sakafo. Miasa mafy ilay raim-pianakaviana saingy tsy ampy vola hamelomana tsara ny ankohonany. Ireo faritra fotsy eo amin'ny sandrin'ilay reny dia famantarana pellagra, endrika tsy fahampian-tsakafo. Ny sakafo tena hoaniny dia katsaka ary tsy mihinana sakafo be otrikaina kokoa toy ny tsaramaso, atody, voankazo, hena sy legioma miloko maitso be.

Tsy mampinono ilay zazakely ilay reny. Omeny lasopy vita amin'ny koba katsaka fotsiny ihany ilay zaza. Na dia mameno ny kibony aza izany dia tsy manome otrikaina ma hampatanjaka azy. Ny vokany, ity zaza 2 taona ity dia voan'ny tsy fahampian-tsakafo mahery vaika. Kely dia kely izy ary mibontsina ny kibony, manify ny volony ary hiadana noho ny tokony ho izy ny fitombony ara-batana sy ara-tsaina. **Mba hisorohana izany, ireo reny sy zaza dia tokony hihinana sakafo tsara kokoa.**

FOMBA FIHINANANA SAKAFO TSARA KOKOA RAHA TSY MANAMBOLA NA TANY HOVOLENA IANAREO



Maro ireo antony mahatonga ny hanoanana sy tsy fahampian-tsakafo. Ny antony fototra iray dia ny fahantrana. Amin'ny faritra maro maneran-tany, ny olom-bitsy no mihazona ny ankabeazan'ny harena sy ny tany. Mety mamboly vokatra toy ny kafe na paraky izy ireo, izay amidiny mba ahazoany vola, saingy tsy mitovy lanja amin'ny sakafo. Na ireo olona sahirana dia mety mamboly amin'ny tany kely nindramina ary ireo tompo'ny tany dia maka ampahany lehibe amin'ny vokatra azo avy eo. **Ny olana mikasika ny hanoanana sy ny tsy fahampian-tsakafo dia tsy ho voavaha tanteraka raha tsy mianatra mizara aradrarin'ny hafa ny tsirairay.**

Saingy maro ireo zavatra afaka ataon'ny olona mba hihinanana sakafo tsara ary mora vidy—ary rehefa misakafo tsara izy ireo dia hahazo hery hiarovana ny zony. Ao amin'ny pejy w13 sy w14 misy ny “Teny Ho an'ireo Mpiasan'ny Fahasalamana eo An-tanàna” dia misy torohevitra maro mikasika ny fampitomboana ny famokarana sakafo. Izany dia mirakitra ny fampiasana ny tany nohatsarina amin'ny alalan'ny **fampifandimbiasana ny voly, fanaovana lavaka manodidina, ary fanondrahana;** misy torohevitra mikasika ny **fiompiana trondro, fiompiana tantely, fitehirizana ny voamadinika, sy zaridainan'ny fianakaviana** ihany koa. Raha miara-miasa mikasika ireo zavatra ireo ny iray tanàna na vondrom-pianakaviana, betsaka ny zavatra azo atao mikasika ny tsy fahampian-tsakafo.

Rehefa mijery ny mikasika ny tsy fahampian-tsakafo dia ilaina tokoa ny mitadidy fa ny fanomezana ampahan-tany dia tsy mahavelona afa-tsy olona vitsivitsy. Noho izany, ny olona sasany dia milaza fa ny ‘finakaviana vitsy an-trano dia miaina tsara kokoa’. Na izany aza, ho an'ny ankamaroan'ny fianakaviana sahirana, dia ilaina ho amin'ny fihariana ny fananana zanaka maro. Rehefa tonga eo amin'ny faha-10 na 12 taonany ny zanaky ny fianakaviana sahirana dia mitondra tombony betsaka kokoa noho ny lany amin' izy ireo. Ny fananana zanaka betsaka dia mampitombo ny fahafahan'ireo ray aman-dreny mahazo fanampiana sy fikarakarana ilainy rehefa antitra izy ireo.

Raha fintinina dia ny tsy fahampian'ny filaminana ara-tsosialy sy ara-bola no mibaiko ny filàn'ireo ray aman-dreny hiteraka maro. Noho izany, tsy ny toro-hevitra omena ny olona tsy hiteraka maro no vaha-olana hampifandanja ny mponina sy ny tany hovolena. Izany dia miankina amin'ny fitsinjarana ny tany ara-drarin'ny, fanomezana karama ara-drarin'ny ary ny fanaovana dingana hafa handresena ny fahantrana. Rehefa izany dia hihena ny isan'ny zaza ateraka ao anatin'ireo fianakaviana ary afaka hanantena ny fisian'ny fifandanjana maharitra eo amin'ny olona sy ny tany. (Raha te hijery mikasika ny fahasalamana, sakafo, ary olana ara-tsosialy dia jereo ny *Manampy Ireo Mpiasan'ny Fahasalamana Hianatra.*)

Rehefa voafetra ny vola, zava-dehibe tokoa ny mampiasa izany amim-pahendrena. Izany dia midika fiaraha-miasa sy fijerena lavitra. Mazàna ny raim-pianakaviana ao anatin'ny ankohonana sahirana dia mandany ny vola kely azony amin'ny toaka sy sigara fa tsy mividy sakafo misy otrikaina, akoho manatody, na zavatra hampivoatra ny fahasalaman'ny ankohonany. Ireo lehilahy mpiara-misotro dia tokony mivory kely indraindray rehefa tsy mamo mba miresaka mikasika ny olana mianjady amin'izy ireo ary mikaroka vahaolana salama.

Misy ihany koa ray aman-dreny sasany mividy zava-mamy na zava-pisotro misy entona ho an'ireo zanany kanefa tokony mampiasa io vola io ihany hividiana atody, ronono, voanio na sakafo misy otrikaina hafa. Amin'izany dia ho salama kokoa ny ankizy raha ampiasaina amin'izany ilay vola. Resaho amin'ny ankohonana izany ary mitadiava vahaolana

TSIA

ENY

NO



RAHA MANAM-BOLA KELY IANAO KA TE HANAMPY NY ZANAKAO HATANJAKA:

AZA IVIDIANANA ZAVA-PISOTRO MISO ENTONA NA ZAVA-MAMY IZY— IVIDIANO ATODY 2 IZY NA VOANJO ERAN'NY TÁNANA.

YES



Sakafo tsara mora vidy

Maro amin'ireo olona maneran-tany no mihinana sakafo mavesatra sy hanin-kotrana ary tsy manisy sakafo fanampiny ilain'izy ireo mba hanome hery, hitaiza ny hozatra ary hiaro azy. Ny anton'izany, amin'ny ampahany, dia maro amin'ireo sakafo fanampiny no lafo vidy—indrindra ireo izay azo avy amin'ny biby toy ny ronono sy hena.

Ny ankabeazan'ny olona dia tsy afaka mividy sakafo azo avy amin'ny biby. Ny biby dia mila tany lehibe kokoa ho an'ny habetsaky ny sakafo omen'izy ireo. Ny ankohonana sahirana dia afaka misakafo tsara kokoa raha **mamboly na mividy sakafo azo avy amin'ny zavamaniry toy ny tsaramaso, pitipoa, lonjo na voanjo miaraka amin'ny sakafo fototra toy ny katsaka na vary fa tsy sakafo azo avy amin'ny biby toy ny hena sy trondro.**

Ny olona dia matanjaka sy salama raha azo avy amin'ny zavamaniry ny ankabeazan'ny proteina sy sakafo fanampiny hafa.

Nefa kosa, raha toa ka ampy vola ny ankohonana ary tsy mandrara izany ny fomba eo an-toerana dia fahendrena ny mihinana sakafo azo avy amin'ny biby raha azo atao. Ny anton'izany dia na dia ny zavamaniry feno proteina aza (mpanampy amin'ny fitaizan-kozatra) matetika dia tsy manana ireo proteina isan-karazany ilain'ny vatana.

Ezaho ny **mihinana karazana zavamaniry azo atao sakafo.** Ny zavamaniry isan-karazany dia manome preoteina, vitamina, ary mineral ho an'ny vatana. Ohatra: ny tsaramaso sy katsaka ampiarahana dia mamaly ny filànan'y vatana noho ny tsaramaso na katsaka irery. Ary raha ampiana legioma na voankazo hafa izany dia vao maika tsara.

ireto misy torohevitra vitsy ahazoana vitamina, mineraly, ary proteina amin'ny vidiny mora.

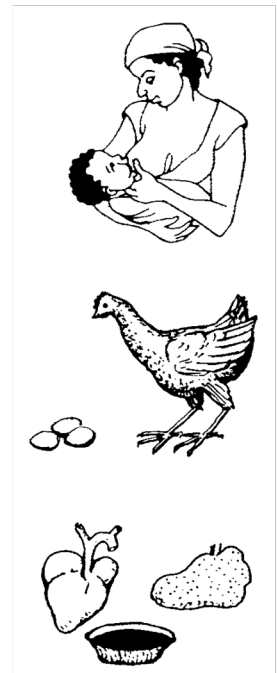
1. **Nonon-dreny.** Io no mora vidy, mahasalama, ary sakafo feno otrikaina indrindra ho an'ny zazakely. Afaka mihinana sakafo betsaka azo avy amin'ny zavamaniry ireo reny ary manodina izany ho lasa zakafo lavorary ho an'ny zazakely—nonon-dreny. Tsy vitan'ny hoe tsara ho an'ny zazakely ny fampinonoana fa tsy mandany vola koa izany ary miaro amin'ny aretina!

2. **Atody sy akoho.** Amin'ny toerana maro, ny atody dia anisan'ny mora vidy ary endrika tsara indrindra amin'ny proteina avy amin'ny biby. Afaka andrahoana ny atody ary afangaro amin'ny sakafo omen any zazakely tsy afaka minono. Na afaka omena miaraka amin'ny nonon-dreny izany rehefa mihalehibe ny zaza.

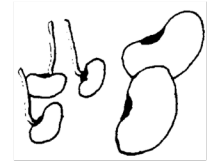
Ny akoran'atody nampangotrahina, nototoina malemy ary afangaro amin'ny sakafo dia manome sokay ho an'ny vehivavy mitondra vohoka misy fery, mihintsana nify na mikainkona hozatra.

Tsara ny akoho, matetika dia endrika mora vidy amin'ny proteina azo avy amin'ny biby—indrindra raha miompy akoho ilay ankohonana.

3. **Aty, fo, voa, ary rà.** Ireo dia feno proteina, vitamina, ary vy (ho an'ny tsy fahampian-drà) ary matetika mora vidy kokoa noho ny hena hafa. Ny **fish** ihany koa matetika dia mora vidy kokoa noho ny hena hafa ary be otrikaina ihany koa.



4. **Tsaramaso, pitipoa, lonjo, ary legioma hafa** dia loharano tsara sady mora ahazoana proteina. Raha avela hitsimoka kely alohan'ny handrahoana sy hihinanana azy dia be vitamina tokoa. Azo atao sakafon'ny zaza ny tsaramaso amin'ny alalan'ny fandrahoana azy tsara, tatavanina ary voasana ny hodiny avy eo dia potserina.



Ny tsaramaso, pitipoa, ary legioma afa dia tsy endrika proteina mora vidy fotsiny ihany. Ny fambolena ireo voly ireo dia mahatonga ny tany ho lonaka ka hahavokatra tsara kokoa ny voly ambolena manaraka azy. Noho izany, ny fifandimbiasana sy ny fifangaroan'ny voly dia hevitra tsara (see p. w13).

5. **Ny legioma maitso ravina be** dia misy vy, betsaka vitamina A, sy proteina. Ny ravim-bomanga, tsaramaso ary pitipoa, voatavo sy korza, ary baobaba dia be otrikaina tokoa. Afaka hamainina, atao lasa vovoka, ary afangaro amin'ny lasopy ho an'ny zazakely.



Fanamarihana: Ny legioma maitso kely toy ny laisoa sy salady dia kely otrikaina. Tsara kokoa ny mamboly ireo maitso ravina be.

6. **Ravitoto (ravina mangahazo)** dia misy proteina avo 7 heny ary be vitamina noho ny fakany. Raha hoanina miaraka amin'ny fakany izy dia manampy ny herin'ny sakafo—tsy mila mamoka vola amboniny. Ny ravina tanora no tsara kokoa.



7. **Katsaka alona anaty sokay.** Rehefa alona anaty sokay ny katsaka alohan'ny andrahoana azy, izay fomba fanao amin'ny faritra maro any Amerika latina, dia mitombo ny sokay ao anatin'ny. Ny fandonana azy ao anaty sokay ihany koa dia manome vahana ny vatana hampiasa ny vitamina (niacin) sy proteina.



8. **Vary, varim-bazaha, ary voamadinika hafa** dia be otrikaina kokoa raha tsy esorina ilay hoditra ao anatin'ny rehefa totoina amin'ny milina. Ny vary tsy voatoto ela loatra sy ny varim-bazaha dia misy proteina, vitamina, ary mineraly betsaka kokoa noho ilay nofotsiana be nandritra ny fitotoana.



FANAMARIHANA: Ny proteina ao anatin'ny varim-bazaha, vary, katsaka, ary voamadinika hafa dia miasa be amin'ny vatana rehefa hoanina miaraka amin'ny tsaramaso na lonjo.



9. **Andrahoy amin'ny rano kely ny legioma, vary, sy sakafo hafa.** Aza andrahoina ela loatra. Mampihena na mamery ny vitamina sy ny proteina izany fomba izany. Sotroy ny rano nandrahoana ny sakafo na ampiasao amin'ny lasopy na handrahoana sakafo hafa.



10. Maro **ny voankazo dia na voaroy** no be vitamina C sy siramamy voajanahary. Mitondra vitamina sy hery fanampiny izany. (Tandremo sao mihinana voaroy na voankazo misy poizina.)

11. **Ny fandrahoana sakafo amin'ny vilavy vy** na manisy vy antitra na kitron-tsoavaly ao anaty vilany rehefa mahandro tsaramaso na sakafo hafa dia manampy fera(vy) amin'ny sakafo ary misoroka ny tsy fahampian-drà. Miampy ihany koa ny vy raha asianao voatabia ny sakafo.



Raha te hahazo vy amin'ny fomba hafa dia asio fantsika vita amin'ny vy mandritra ny ora vitsy ao anaty ranom-boasary makirana. Avy eo dia ataovy ranom-boakazo izany ary sotroy.



12. any amin'ny firenena sasany, misy **sakafon-jaza mora vidy voakarakara**, izay vita avy amin'ny fanambarana ny soja, voandandihazo, ronono matsatso, na trondro maina. Ny sasany tsara tsiro kokoa noho ny hafa fa ny ankamaroany dia sakafo mahasalama avokoa. Rehefa afangaro amin'ny sakafo misy rony, serealy nandrahoana, na sakafon-jaza hafa izy ireo dia manampy ny otrikaina efa misy ao anatin'ilay sakafo amin'ny vidiny mora.



**AIZA NO AHAZOANA VITAMINA:
AO ANATY PILINA, TSINDRONA, SIRÔ—SA SAKAFO?**

Izay rehetra mihinana fifangaroan-tsakafo tsara, misy legioma sy voankazo, dia mahazo ny vitamina rehetra ilainy. Tsara kokoa hatrany ny misakafo tsara noho ny mividy vitamina amin'ny endrika pilina, tsindrona, sirô na fanafody mampatanjaka.



ENY

Raha mila vitamin ianao dia mividiana atody na sakafo be otrikaina hafa fa tsy pilina na tsindrona.



TSIA

Indraindray dia vitsy ireo sakafo be otrikaina. Rehefa tsy ampy sakafo ny olona iray, na voan'ny aretim-be toy ny VIH dia tokony mihinana sakafo araka izay tratrany ary mety afaka mihinana vitamina fanampiny ihany koa.

Ny vitamina atelina dia mandaitra toy ny tsindrona ihany, mora vidy kokoa ary tsy mampidi-doza. **Aza atsindrona ny vitamina! Tsara kokoa raha atelina izy ireny—ary mety lavitra kokoa raha miendrika sakafo be otrikaina.**

Raha mividy vitamina namboarina ianao, dia ataovy azo antoka fa misy ireto vitamina sy mineraly manaraka ireto izany:

- ◆ Niacin (niacinamide)
- ◆ Vitamina B₁ (thiamine)
- ◆ Vitamina B₂ (riboflavin)

Fanampin'izany, ny olona sasany dia mila:

- ◆ Folic Acid (folicin), ho an'ny vehivavy mitondra vohoka

- ◆ Fera (ferrous sulfate, sns.)—indrindra ho an'ny vehivavy mitondra vohoka. (Ho an'ny olona voan'ny tsy fahampian-drà, ny vitamina maro miendrika pilina dia tsy ampy fera ka tsy dia manampy loatra. Ny fera miendrika pilina no manampy betsaka.)

- ◆ Vitamina B₆ (pyridoxine), ho an'ny ankizy madinika sy olona mihinana fanafody ho an'ny toberkilaozy

- ◆ Vitamina A
 - ◆ Vitamina C (ascorbic acid)
 - ◆ Vitamina D
 - ◆ Ioda
- (raha any amin'ny faritra be goatra)
- } ho an'ny ankizy madinika

- ◆ Kalsiôma, ho an'ny ankizy sy ireo reny mampinono izay tsy ampy sokay avy amin'ny sakafo toy ny ronono, fromazy na sakafo nokarakaraina tamin'ny sokay

IREO ZAVATRA SOROHINA AMIN'NY RESAKA SAKAFO

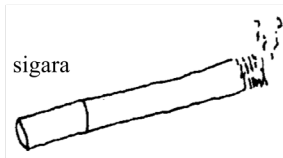
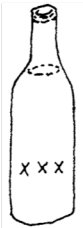
Maro ireo olona no mihevitra fa betsaka ny karazan-tsakafo hanimba azy ireo, na tsy tokony hoaniny rehefa marary izy. Mety mieritreritra karazan-tsakafo 'mafana' ny sasany, ny sasany kosa dia 'mangatsiaka', ary tsy mamela mihinana sakafo mafana amin'ny aretina 'mafana' ary sakafo mangatsiaka amin'ny aretina 'mangatsiaka'. Na mety mihevitra izy ireo fa maro ireo sakafo no tsy mety amin'ny ren'y vao avy niteraka. Ny sasany amin'ireo finoana ireo dia mitombona fa ny sasany kosa dia manimba fa tsy manampy. Matetika ireo sakafo heverin'ny olona fa tsy tokony hoaniny rehefa marary no sakafo tena tokony hoaniny mba hahasitrana azy.

Ny olona marary dia mila sakafo be otrikaina kokoa noho ny olona salama. Tsy tokony mieritreritra betsaka mikasika ny sakafo tsy tokony hoanin'ny olona marary isika fa sakafo hanampy azy ho salama—ohatra: sakafo manome hery betsaka ampiana voankazo, legioma, voanjo, ronono, atody ary trondro. Amin'ny fitsipika ankapobeny:

Ireo sakafo mety amintsika rehefa salama dia mety amintsika ihany koa rehefa marary isika.

Toy izany koa, ireo zavatra manimba antsika rehefa salama isika dia manimba antsika bebe kokoa rehefa marary isika. Halaviro ireo zavatra ireo:

zava-pisotro misy
alikaola



Siramamy be
sy zava-mamy



sakafo be menaka



kafe be loatra



- Ny alikaola dia mankarary na vao maika mankarary ny aty, vavony, fo, ary hoza-tatitra. Miteraka olana eo amin'ny fiaraha-monina ihany koa izany.
- Ny fifohana sigara dia miteraka aretina lava ren'y (maharitra) kohaka na homamiadan'ny avokavoka sy olana hafa (jereo p. 149). Ny fifohana sigara dia vao maika ratsy kokoa ho an'ny olona manana aretin'ny avokavoka toy ny raboka, asma na braonsita.
- Ny sakafo be menaka loatra na kafe dia mampisy fery ao anatin'ny vavony sy olana eo amin'ny fitaovam-pandevonan-kanina
- Ny siramamy sy zava-mamy be loatra dia tsy mampazoto homana ary manimba ny nify. Na izany aza, ny siramamy ampiarahana amin'ny sakafo hafa dia mety manampy amin'ny fanomezana hery ny olona marary na zaza tsy ampy sakafo.

Misy aretina sasany izay mitaky tsy fihinanana sakafo sasany. Ohatra, ny olona misy tosi-drà, manana olana eo amin'ny fo, ary mivonto tongotra dia tsy tokony mahery mihinana sira na tsy tokony mihinana sira mihitsy. Ny fihinanana sira be loatra dia tsy tsara ho an'ny olona rehetra. Ny fery ao anaty vavony sy ny diabetà ihany koa dia mila sakafo manokana (jereo p. 127 sy 128).

NY SAKAFO TSARA INDRINDRA HO AN'NY ZAZA MADINIKA

NY ENIM-BOLANA VOALOHANY AMIN'NY FIAINANY

Mandritra ny enim-bolana voalohany dia aza omena afa-tsy nonon-dreny irery ihany izy. Tsara kokoa noho ny sakafon-jaza na ronono vidinao izany. Ny nonon-dreny dia miaro ny zaza amin'ny aretim-pivalanana sy otrikaretina maro. Tsara indrindra ny tsy manome rano fanampiny na dite, eny fa na dia mandritra ny andro mafana aza.



Ireo reny sasany dia mampisara-nono ny zanany aloha loatra satria mihevitra izy ireo fa tsy tsara ho an'ny zanany ny nonony, na tsy manome ronono ampy ny nonony. **Na izany aza, ny nonon-dreny dia be otrikaina hatrany ho an'ny zanany eny fa na dia mahia sy reraka aza ilay reny.**

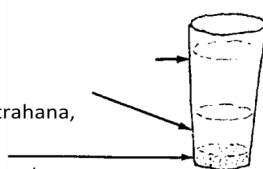
Raha voan'ny VIH ny vehivavy iray dia mety hamindra ny VIH amin'ny zaza izy amin'ny alalan'ny fampinonony azy izy. Koa raha tsy manana fahafahana mampiasa rano madio izy dia azo inoana fa mety ho fatin'ny aretim-pivalanana, tsy fahampian-drano na tsy fahampian-tsakafo noho ny SIDA ilay zanany. Amin'izao dia misy ny fanafody hoan'ny reny mampinono ka misoroka ny fihanaky ny VIH amin'ny zaza (jereo p. 398). Ianao irery ihany anefa no afaka mandanjanja ny zavamisy ao an-tokantranonao sy eo amin'ny fiaraha-monina ary manapa-kevitra mikasika izay tokony atao.

Ny ankabeazan'ireo reny dia afaka mamokatra nono ilain'ny zanany:

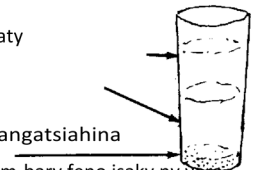
- ◆ Ny fomba tsara indrindra ho an'ny reny mba hamokarany nono ampy ny zazany matetika dia ny fihinanana zakafo tsara sy ny fisotroana rano betsaka.
- ◆ Aza omena sakafo hafa mihitsy ny zaza alohan'ny faha-enim-bolany ary omeo nono hatrany alohan'ny hanomezana azy sakafo hafa.
- ◆ Raha tsy ampy na tsy misy ny nonon-dreny, tokony mihinana sakafo tsara hatrany izy, misotro rano betsaka ary mamela ny zanany honono aminy matetika. Isaky ny avy mampinono dia omeo karazana ronono hafa, amin'ny kaopy (fa tsy tavoahangy) ilay zaza— toy ny rononon'omby na ondry nampangotrahina, ronono anaty boaty na vovon-dronono (aza mampiasa ronono mandry). Asio siramamy kely na menaka azo avy amin'ny zavamaniry ireo karazana ronono ireo.

Fanamarihana: Na inona na inona karazana ronono ampiasaina dia ampio rano nampangotrahana sy nampangatsiahina hatrany. Ireto misy ohatra roa amin'ny fangaro marina:

1
Fatrany 2 rononon'omby nampangotrahana, dia nampangatsiahina
Fatrany 1 rano nampangotrahana, dia nampangatsiahina
Siramamy na menaka 1 sotrom-bary feno isaky ny vera lehibe



2
Fatrany 2 amin'ny ronono anaty boaty natao entona
Fatrany 3 amin'ny rano Nampangotrahana, nampangatsiahina
Siramamy na menaka 1 sotrom-bary feno isaky ny vera lehibe



Raha toa ka ronono matsatso no ampiasaina dia ampio menaka iray sotre lehibe.

- ◆ Raha azo atao dia ampangotraho ny ronono sy ny rano. **Azo antoka kokoa ny mamahana ny zaza amin'ny kaopy (na kaopy sy sotrokely) noho ny fampiasa tavoahangy ho an'ny zazakely.** Sarotra ny mihazona ny fahadiovan'ny tavoahangin-jazakely sy ny nonony ary mety hiteraka otrikaretina sy aretim-pivalanana izany (jereo p. 154). Raha toa ka mampiasa tavoahangy ianao dia ampangotraho miaraka amin'ilay nonony izany izany isaky ny alohan'ny hanomezana sakafo ny zazakely aminy.
- ◆ Raha tsy afaka mividy ronono ho an'ilay zaza ianao dia manaova lasopy vita amin'ny vary, katsaka na serealy hafa. Ampio tsaramaso novoasana, atody, hena, akoho na proteina hafa hatrany izany. Potsero tsara ireo ary ataovy amin'ny endrika rano marihitra. Raha azo atao dia ampio siramamy sy menaka.

TANDREMO: Ny katsaka na vary irery dia tsy ampy ho an'ny zaza. Tsy hitombo tsara ilay zaza. Ho mora marary izy ary mety ho faty. Mila sakafo fototra afangaro sakafo fanampy izy.

ENIM-BOLANA HATRAMIN'NY ERINTAONA:

1. **Tohizo ny fanomezana nono**, raha azo atao dia tohizo hatramin'ny faha 2 na 3 taonany izany.

2. Rehefa feno enim-bolana ilay zaza dia **atombohy ny fanomezana azy sakafo hafa ho fanampin'ny nonon-dreny**. Omeo mialoha hatrany aloha ny nono, avy eo vao ny sakafo hafa. Tsara hatrany ny manomboka amin'ny rony na lasopy vita avy amin'ny sakafo fototra (p. 111) toy ny katsaka na vary misy rano na ronono. Avy eo dia atombohy asiana **menaka fahandro** kely ho hery fanampiny. Aorian'ny andro vitsy dia atombohy ny fanampiana **sakafo fanampiny hafa** (jereo p. 110). Saingy **ampio kely fotsiny amin'ilay sakafo vaovao**, ary **ataovy karazany iray amin'ireo ihany isaky ny mandeha** raha tsy izany dia mety hanana olana eo amin'ny fandevonana izany ilay zaza. Ireo **sakafo vaovao ireo dia mila masaka tsara ary potserina tsara**. Amin'ny voalohany dia afaka afangaro amin'ny nonon-dreny kely izy ireo mba ho mora amin'ny zaza ny mitelina azy.

3. Mikarakarà sakafo be otrikaina ho an'ny zaza amin'ny alalan'ny fanampiana sakafo fanampiny amin'ny sakafo fototra(jereo p. 110). Ny tena zava-dehibe indrindra dia ny fanampiana sakafo manome hery (toy ny menaka) ary—raha azo atao—dia asiana fera fanampiny (toy ny legioma maitso ravina be).

Tadidio fa ny vavonin'ny zazakely dia kely ary tsy afaka mahazaka sakafo betsaka in-drainy mandeha. Noho izany dia **omeo sakafo matetika izy**, ary **ampio fanampin-tsakafo be otrikaina** ilay sakafo fototra:



Ny menaka fahandro iray sotra atao ao anaty sakafon'ny zaza dia midika fa $\frac{3}{4}$ amin'ny sakafo fototra eo an-toerana ihany no tokony hoaniny mba hahazoany ny hery ilainy. Ny fanampiana ilay menaka dia miantoka fa mahazo hery ampy azy izy (kaloria) rehefa feno ny kibony.

Tandremo: Ny fotoana izay azo inoana fa hitrangan'ny tsy fahampian-tsakafo eo amin'ny zaza dia eo amin'ny faha enim-bolany ka hatramin'ny faha-2 taonany. Ny antony dia satria tsy mahafeno ny hery ilain'ny zaza aorian'ny faha enim-bolany intsony ny nonon-dreny samirery. Ilaina ny sakafo hafa, saingy matetika dia tsy ampy hery ihany koa ao anatin'ilay sakafo omena azy. Raha mijanona tsy mampinono intsony koa ilay reny dia azo inoana fa ho voan'ny tsy fahampian-tsakafo ilay zaza.

Mba ho salama ny zaza amin'io taona io dia:

- ◆ Tohizo toy ny teo aloha ny fampinonoana.
- ◆ Omeo sakafo be otrikaina ihany koa izy, ataovy kely ihany izany amin'ny voalohany.
- ◆ Omeo sakafo in-5 isan'andro izy farafahakeliny ary omeo ody ambavafo eo anelanelan'ny sakafo
- ◆ Tatavano, ampangotraho, ary diovy tsara ny rano sotroiny.
- ◆ Ataovy madio tsara foana ilay zaza sy ny manodidina azy.
- ◆ Rehefa marary izy, dia omeo sakafo fanampiny tsara ary matetika, ary omeo rano betsaka izy ho sotroiny.
- ◆ ataovy azo antoka tsara fa madio ilay sakafo ary vao avy nokarakaraina.

Ho an'ireo reny voan'ny VIH: Aorinan'ny faha enim-bolany, ho ngeza sy hatanjaka kokoa ny zanakareo ary hihena ny mety ho fahafatesany ateraky ny aretim-pivalanana. Raha toa ka nampinono azy ianareo dia fotoana fanomezana azy ronono hafa na sakafo hafa izao. Izany fomba izany dia hampihena ny tahan'ny fahazoany ny VIH.

IRAY TAONA SY MIHOATRA:

Rehefa mihoatra ny iray taona ny zaza dia afaka mihinana **sakafo mitovy amin'izay hoanin'ny olon-dehibe**, saingy tokony **mitohy minono** ihany (na misotro ronono isaky ny manana fahafahana manao izany).

Isan'andro, ezaho ny manome sakafo fototra fihinan'ny olona ilay zaza ary ampiaraho amin'ny sakafo 'fanampy' izay manome hery, proteina, vitamina, fera ary mineraly ho azy (toy ny aseho ao amin'ny p. 111) mba hitomboany ka sady matanjaka no salama.

Mba hahazoana antoka fa ampy ilay zaza ny sakafo omena azy dia **omeo sakafo amin'ny loviany manokana izy**, ary avelao hamahana ny tenany araka izay mety aminy.

Ireo zaza sy ny vatomamy: Aza zarina amin'ny fihinanana vatomamy sy zava-mamy be loatra na misotro zava-pisotro misy entona (cola) ny zaza madinika. Raha voky mamy loatra izy dia tsy te hihinana ireo sakafo hafa izay ilainy intsony. Ratsy ho an'ny nifiny ihany koa ny zava-mamy.

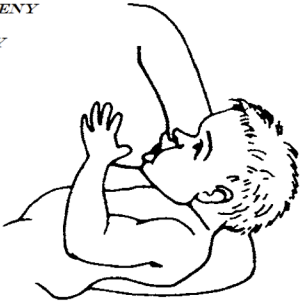
Na izany aza, raha voafetra ny sakafo azo hoanina na be rano na be fibra loatra ilay sakafo fototra dia ampio siramamy kely na menaka vita avy amin'ny zavamaniry mba hanampy ny hery ao anatin'ilay sakafo ka ahafahan' ny zaza hampiasa tsara ny proteina izay ao anatin'ilay sakafo.

NY SAKAFO TSARA INDRINDRA HO AN'NY ZAZA MADINIKA


NY ENIM-BOLANA VOALOHANY

NONON-DRENY
TSY MISY
FANAMPINY

ENY

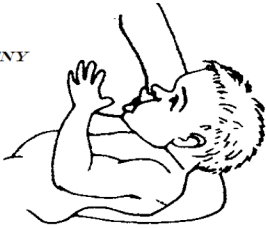


TSIA




ENIM-BOLANA KA HATRAMIN'NY ROA TAONA

NONON-DRENY



ARY KOA




RONONON'OMBY
RONONON'OSY
OVO-DRONONO

ARY KOA

KARAZAN-TSAKAFO
FANAMPINY

MASAKA TSARA



HEVITRA MANIMBA MIKASIKA NY SAKAFO

1. Ny sakafon'ireo reny aorian'ny fiterahana:

Amin'ny faritra maro, misy finoana mampidi-doza izay milaza fa ny vehivavy vao avy niteraka dia tsy tokony mihinana sakafo sasany. Ity fomba fisakafoanana nentim-paharazana ity—izay mandrara ireo sakafo be otrikaina indrindra ary tsy mamela ireo reny vao avy niteraka tsy ihinana afa-tsy sakafo toy ny katsaka, paty, na ranom-bary—dia mitarika arerahana sy tsy fahampian-drà eo aminy. Mety mitarika azy amin'ny fahafatesana aza izany amin'ny alalan'ny fampihenana ny hery fanoherany ny fandehanan-drà be loatra, sy ny otrikaretina.

Aorian'ny fiterahany, ny reny dia mila mihinana ireo sakafo be otrikaina indrindra araka izay vitany.

Mba hiadiany amin'ny otrikaretina sy ny fahaverezan-drà be loatra ary mba hanomezany nono ampy ny zanany dia, **mila mihinana sakafo fototra miaraka amin'ny sakafo manampy amin'ny fitaizan-kozatra toy ny tsaramaso, atody, akoho ary raha azo atao dia mihinana vokatra azo avy amin'ny ronono, hena ary trondro ilay reny vao avy niteraka.** Mila sakafo miaro toy ny voankazo sy legioma ihany koa izy, ary sakafo mampatanjaka (menaka sy sakafo matavy). Tsy misy manimba azy ireo sakafo ireo; miaro azy aza ireo ary mampatanjaka azy ihany koa.



2. Tsy marina fa ny voasary, goavy na voankazo hafa dia ratsy ho an'ny olona voan'ny sery, tazo na mikohaka. Raha ny tena izy, ny voankazo toy ny voasary sy voatabia dia feno vitamina C, izay manampy amin'ny fiadiana amin'ny sery sy otrikaretina hafa.

3. Tsy marina fa ny sakafo sasany toy ny hena kisoa, episy na goavy dia tsy azo hoanina rehefa mihinana fanafody. Na izany aza, raha voan'ny aretim-bavony na faritra hafa eo amin'ny taovam-pandevonan-kanina ny olona iray dia mety hampihombo izany ny fihinanany sakafo matavy na be menaka loatra na mihinana fanafody izy na tsia.

SAKAFO MANOKANA HO AN'NY ARETINA IRAY

Tsy fahampian-drà

Ny olona voan'ny tsy fahampian-drà dia manify ny ràny. Miseho izany rehefa very be ny rà na simba haingana kokoa noho ny fahafahan'ny vatana manolo izany. Ny fahaverezan-drà ateraky ny ratra lehibe, ny fery anaty vavony mandeha rà na fivalanan-drà dia miteraka tsy fahampian-drà. Toa izany koa ny tazo izay manimba ny lio mena ao anatin'ny rà. Ny tsy fihinanana sakafo betsaka fera dia mety miteraka tsy fahampian-drà na haharatsy izany.

Ny vehivavy dia mety ho voan'ny tsy fahampian-drà ateraky ny fahaverezan-drà mandritra ny fadim-bolana na fiterahana raha toa ka tsy mihinana ny sakafo ilain'ny vatany izy ireo. Ny vehivavy mitondra vohoka dia mety ho voan'ny tsy fahampian-drà mahery vaika satria mila mamokatra rà fanampiny izy ho an'ny zaza mitombo ao an-kibony.

Eo amin'ny zaza, ny tsy fahampian-drà dia mety ateraky ny tsy fihinanana sakafo be fera(vy). Mety ho avy amin'ny tsy fanomezana sakafo hafa ankoatra ny nonon-dreny ihany koa izany aorian'ny faha enim-bolan'ny zaza. Ny tena antony mahazatra mahatonga ny tsy fahampian-drà eo amin'ny zaza dia ny fisian'ny otrikaretina ateraky ny karazan-tsakoitra (jereo p. 142), aretim-pivalanana maharitra ela, ary fivalanan-drà.

Ireo famantarana ny tsy fahampian-drà dia:

- hatsatra na hoditra mangarahara
- hatsatra ny ao anatin'ny hodi-maso
- fotsy ny hoho
- fotsy ny hihy
- malemy ary reraka



- raha mahery vaika ilay tsy fahampian-drà dia mety hivonto ny tarehy sy ny tongotra, aingana be ny fidoboky ny fo, ary mety ho fohy ny fisefoany.
- Ireo zaza sy vehivavy tia mihinana sakafo maloto matetika dia voan'ny tsy fahampian-drà

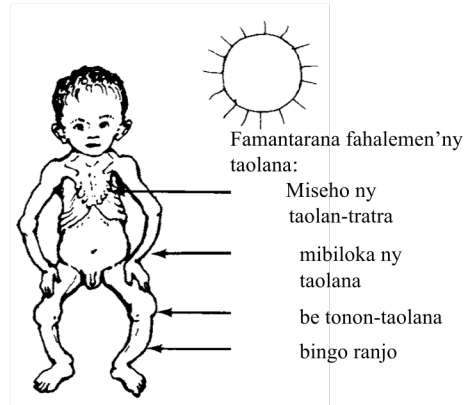
Fitsaboana sy fisirohana ny tsy fahampian-drà :

- ◆ **Mihinana sakafo be fera (vy).** Ny hena, trondro ary akoho dia misy fera betsaka. Ny atikena dia tena be fera tokoa. Ny legioma misy ravina maitso be, tsaramaso, pitipoa, ary lonjo dia misy vy koa. Tsara ihany koa ny fandrahoana sakafo ao anaty vilany vy (jereo p. 117). Mba hanampiana ny vatana hifoka vy betsaka dia mihinana legioma manta sy voankazo miaraka amin'ny sakafo ary fadio ny misotro kafe na dite miaraka amin'ny sakafo.
- ◆ Raha antonony na mahery vaika ny tsy fahampian-drà dia mila mihinana fera ilay olona (pilina ferrous sulfate, p. 392). Manan-danja bebe kokoa izany ho an'ny vehivavy mitondra vohoka izay voan'ny tsy fahampian-drà. Ho an'ny ankabeazan'ny trangan'ny tsy fahampian-drà, ny vongam-panafody ferrous sulfate dia tsara kokoa noho ny fanafody vita avy amin'ny atim-biby na vitamina B12. Amin'ny fitsipika ankapobeny, **ny fera dia tokony atelina fa tsy atsindrona** satria ny tsindrona fera dia mety hampidi-doza ary tsy tsara noho ny pilina.
- ◆ Raha toa ka fivalanan-drà, karazan-tsakoitra, tazo, na aretina hafa no anton'ny tsy fahampian-drà, tokony tsaboina ihany koa izany.
- ◆ Raha misongadina be ny tsy fahampian-drà na tsy mihatsara dia mitadiava fanampian'ny dokotera. Zava-dehiba tokoa izany ho an'ny vehivavy mitondra vohoka.

Maro ireo vehivavy no voan'ny tsy fahampian-drà. Ireo vehivavy voan'ny tsy fahampian-drà dia mety ho afa-jaza ary handeha rà be mandritra ny fiterahana. **Zava-dehibe ny fihinanan'ny vehivavy sakafo be fera,** indrindra mandritra ny fitondrana vohoka. Ny fanelanelanana ny fitondrana vohoka ho 2 na 3 taona dia manampy ny vehivavy hahazo hery indray ary hamokatra rà vaovao (jereo ny Toko 20).

Fahalemen'ny taolana

Ny zaza izay tsy avela azon'ny masoandro ny hodiny dia mety ho lasa bingo ary ho voan'ny tsy fahatombanana ny taolany (fahalemen'ny taolana). Izany olana izany dia azo resena amin'ny alalan'ny fanomezana ronono sy vitamina D ilay zaza (hita ao anatin'ny menaka vita avy amin'ny atin-trondro). Na izany aza, **ny fomba mora indrindra ary tsy lafo vidy amin'ny fisorohana izany dia ny fahazoana antoka fa azon'ny masoandro ny hoditry ny zaza** mandritra ny 10 minitra isan'andro farafahakeliny, na mandritra ny fotoana maharitra matetika. (Tandremo tsy ho may ny hodiny.) aza omena vitamina D be loatra mandritra ny fotoana lava, satria mety hanampoizina ny zaza izany.



NY TARAMASOANDRO NO FISOROHANA SY FITSABOANA TSARA INDRINDRA NY FAHALEMEN'NY TAOLANA.

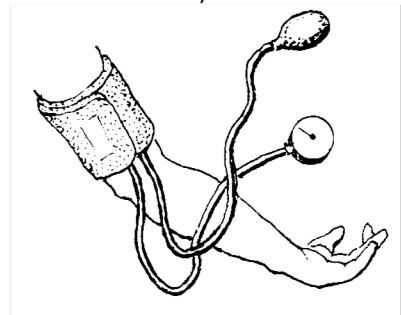
Tosi-drà ambony

Ny fiakaran'ny tosi-drà dia mety hiteraka olana maro toy ny aretim-po, aretin'ny voa, ary fahatapahan'ny lalan-drà. Ny olona matavy no azo inoana kokoa fa ambony tosi-drà.

Famantarana ny tosi-drà ambony be loatra:

- marary an-doha lava
- midobodoboka be ny fo ary fohy ny fisefoana rehefa manao fihetseham-batana kely
- reraka ary fanina
- marary eo amin'ny soroka sy tratra havia indraindray

Ireo tranga rehetra ireo anefa dia mety ateraky ny aretina hafa ihany koa. Noho izany, raha miahiahy fiakaran'ny tosi-drà ny olona iray dia tokony manantona mpiasan'ny fahasalamana ary mitsapa tosi-drà.



FITAOVANA
FITSAPANA TOSI-
DRA

TANDREMO: Amin'ny voalohany dia mety tsisy fambara ny tosi-drà ambony, ka mila ampidinina izany **alohan'**ny hitomboan'ny famantarana loza.

Ny olona matavy be na miahiahy fa miakatra tosi-drà dia mila mitsapa tosi-drà matetika. Ho an'ny toromarika mikasika ny fitsapana tosi-drà dia jereo ny p. 410 sy 411.

Inona ny atao mba hisorohana na hitsaboana ny fiakaran'ny tosi-drà:

- ◆ Raha matavy be dia ahenao ny lanjanao (jereo ny pejy manaraka).
- ◆ Fadio ny sakafo matavy, indrindra ny tavin-kisoa, sy ny sakafo be siramamy na *amidon*. Menaka azo avy amin'ny zavamaniry foana ampiasaina fa tsy avy amin'ny kisoa.
- ◆ Ataovy kely sira na tsy asiana sira ny sakafonao.
- ◆ Aza mifoka sigara. Aza misotro toaka be.
- ◆ Raha ambony be loatra ny tosi-drà, dia mety manome fanafody hampidinana izany ny mpiasan'ny fahasalamana. Maro ireo olona no afaka mampihena ny tosi-drà amin'ny alalan'ny fampihenana vatana raha matavy izy (pejy manaraka) ary amin'ny fianarana mandamin-tsaina.

Olona matavy be loatra

Ny hatavezana dia tsy mahasalama. Ireo olona matavy dia azo inoana tokoa fa hiakatra tosi-drà, mety ho tapaka lalan-drà, hisy vato ny aferony, ho voan'ny karazana diabeta, ho voan'ny aretin'ny vanin-taolana eo amin'ny ranjo sy ny tongony, ary olona maro hafa. Ny hatavezana be loatra matetika dia mitarika aretina maro, fa ny aretina koa indraindray dia mety mahatonga anao hatavy be.

Satria miova ny fomba fisakafoananao ary ny sakafo nentim-paharazana dia nosoloina sakafo novaina, indrindra ny “taitain-kanina” izay feno kaloria fa kely otrikaina, lasa mihamatavy amin'ny fomba tsy ara-pahasalamana ny olona.

Ny fampihenam-batana dia manampy amin'ireo

aretina voalaza etsy ambony. Ny fampihenam-batana koa dia zava-dehibe raha toa ka manana olona amin'ny fanatontosana ny zava-panaonao isan'andro ianao. Afaka mihena ny vatanao raha:



- ◆ mihinana sakafo tsy be menaka sy tsy matavy ianao
- ◆ ahenanao ny siramamy sy zava-mamy.
- ◆ manao fampiasam-batana.
- ◆ **tsy mihinana sakafo nahodina** intsony fa voankazo sy legioma.



Fitohanana

Ny olona mafy tay ary tsy nihetsika mihitsy ny tsinainy nandritra ny 3 andro na mihoatra dia atao hoe mitohana. Ny fitohanana matetika dia ateraky ny tsy fahampian-tsakafo (indrindra ny tsy fihinanana voankazo, legioma maitso na sakafo misy fibra natoraly toy ny mofo vita amin'ny serealy feno) na ny tsy fahampian'ny fampiasam-batana.

Ny fisotroana rano betsaka sy fihinanana voankazo, legioma ary sakafo misy fibra natoraly toy ny mofo vita amin'ny serealy feno, mangahazo, varim-bazaha, ampemby, karaoty, nave, voaloboka, voanjo, voatavo ra voan'ny tanamasoandro dia tsara kokoa noho ny fampiasana fampivalanana. Manampy ihany koa ny fandrarahana menaka vita avy amin'ny zavamaniry amin'ny sakafo isan'andro. Ireo olona efa nahazo taona dia mila mitsangatsangana kely na mampiasa vatana mba hihetsehan'ny tsinay matetika.

Ny olona izay tsy nihetsika ny tsinainy mandritra ny 4 andro na mihoatra, raha tsy marary be ny vavoniny, dia afaka mihinana fampivalanana misy sira maivana toy ny ronono vita avy amin'ny magnesita. **Fa aza zatra mihinana fampivalanana.**

Aza omena fampivalanana ny zazakely na zaza madinika. Raha voan'ny fitohanana mahery vaika ny zazakely dia asio menaka fandrahoana kely ao anaty lava-bodiny. Na raha ilaina dia poteho ary esory amin'ny rantsan-tanana nasiana menaka ilay tay mafy.

**Aza mampiasa fampivalanana na fanadiovana ny ao anaty mahery vaika—
indrindra raha marary ny vavony.**

Diabeta

Ny olona voan'ny diabeta dia be siramamy loatra ao anaty rà-ny. Mety hanomboka io olona io raha mbola tanora ilay olona (diabetan'ny tanora) na antitra (diabetan'olon-dehibe). Matetika dia mampidi-doza kokoa izy eo amin'ny tanora ary mila fanafody antsoina hoe insulin izy hifehezana izany. Saingy tena manomboka izany rehefa mihoatra ny 40 taona ny olona iray, misakafo be loatra ary lasa matavy.

Tranga fambara diabeta :

- mangetaheta foana
- mivalan-drano lava ary betsaka
- vizaka lava
- noana lava
- very lanja

Tranga efa sarotra kokoa, hita aty aoriana :

- hoditra mangidihidy
- misy fotoana manjavozavo ny maso
- dontodonto ny tongotra na ny tanana
- otrikaretina matetika eo amin'ny fivaviana
- fery tsy mety sitrana eo amin'ny tongotra
 - tsy fahatsiarovan-tena (tranga tena sarotra)

Mety misy koa aretina hafa ahitana ireo tranga voalaza ireo. Mba hamantarana raha voan'ny diabeta ny olona iray dia tiliana ny fivalanan-dranony raha misy siramamy ao anatin'ny. Ny fomba iray hitiliana ny fivalanan-drano dia ny fanandramana izany (amin'ny vava). Raha mamy aminao ilay izy dia asaivo misy olona 2 hafa manandrana izany. Asaivo manandrana ny fivalanan-dranon'olona 2 na 3 hafa koa izy ireo. Raha manaiky ny tsirairay fa mamy kokoa ny fivalanan-dranon'ilay olona dia mety voan'ny diabeta tokoa izy.

Ny fomba iray hafa hitiliana ny fivalanan-drano dia ny fampiasana ilay taratasy kely misy tsipitsipika (ohatra hoe Uristix). Raha miova ny lokony rehefa lemama amin'ny fivalanan-drano dia misy siramamy ao anatin'ny.

Raha zaza na zatovo ilay olona dia mila jeren'ny mpiasan'ny fahasalamana manana traikefa na dokotera izy.

Raha voan'ny diabeta aorian'ny faha 40 taonany ilay olona dia afaka fehezina tsara kokoa amin'ny alalan'ny fisakafoanana ara-dalàna izany ka tsy mila fanafody. **Ny sakafon'ny olona voan'ny diabeta dia zava-dehibe tokoa ary mila arahana tsara mandrapahafatiny.**

Ny sakafon'ny olona voan'ny diabeta: Ny olona matavy voan'ny diabeta dia tokony mampihena ny lanjany mandrapaha ara-dalàna ny lanjany. **Tsy tokony mihinana siramamy na vatomamy na sakafo mamy intsony izy.** Zava-dehibe ho azy ireo ny fihinanana sakafo feno fibra toy ny mofo vita amin'ny serealy feno. Saingy ny olona voan'ny diabeta ihany koa dia tokony mihinana sakafo misy amidon toy ny tsaramaso, vary, ary ovy ary koa sakafo feno proteina.

Ny diabeta eo amin'ny olon-dehibe indraindray dia afaka tsaboana amin'ny fisotroana ranon'ny raketa (nopal, Opuntia). Ny fomba fikarakarana azy: tetehe madinika ilay raketa ary potsero mba hivoahan'ny ranony. Misotroa 1 ½ kaopy amin'ilay ranony in-3 isan'andro alohan'ny sakafo.

Mba hisorohana ny otrikaretina sy ratra eo amin'ny hoditra dia borosio ny nify isaky ny avy misakafo, ataovy madio hatrany ny hoditra ary manaova hatrany kiraro mba hiarovana ny tongotra tsy haratra. Ho an'ny tsy fikorinan'ny rà amin'ny tongotra (mangana, voly), makà aina ary apiakaro ambony ny tongotra. Araho ny torohevitra ho an'ny varisy (p. 175).

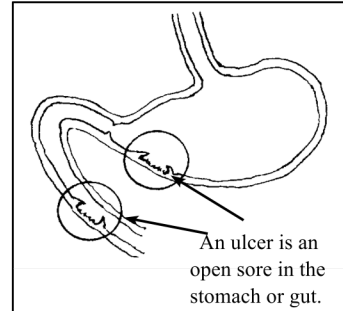
Tsy Fahalevonan-kanina, Vavony Mamaivay Ary Fery Ao Anaty Vavony

Ny tsy fahalevonan-kanina sy 'vavony mamaivay' matetika dia avy amin'ny fihinanana sakafo mavesatra na be menaka na fisotroana alikaola na kafe be loatra. Mahatonga ny vavony hamokatra asidra betsaka izany, ka miteraka tsy fahazoana aina na 'mamaivay' ao anaty vavony na eo afovoan'ny tratra. Afangaron'ny olona amin'ny aretim-po ny maharary ao anatin'ny tratra izay antsoina koa hoe 'marary ambava-fo', fa tsy sokajiny hoe olan'ny fandevonan-kanina. Raha mihamarary izany rehefa mandry dia mety ho tena aretim-bavony tokoa.

Ny tsy fahalevonan-kanina matetika na maharitra dia famantarana mampilaza fery ao anaty vavony.

Ny fery ao anaty vavony dia fery maharitra ao anatin'ny taovam-pandevonan-kanina izay matetika ateraky ny bakteria. Ny asidra be loatra ao anatin'ny vavony dia manakana izany tsy ho sitrana.

Izany dia mety miteraka fanaintainana maharitra, manelingelina (indraindray manindrona) ao anaty vavony. Mampihena tsy-fahalevonan-kanina, sy ny fanaintainana matetika ny fihinana sakafo na fisotroana rano betsaka. Matetika mihetsika ny maharary afaka adiny iray aorian'ny fihinana sakafo, na, raha nandingana sakafo ilay olona, na rehefa avy nisotro alikaola na nihinana sakafo matavy na masiaka (be episy). Manaintaina be kokoa izany amin'ny alina. Raha tsy jerena manokana (endoscopy) dia sarotra ny mahalala raha misy fery na tsia ao anatin'ny vavonin'ny olona marary vavony lava.



Raha mahery vaika ilay fery dia mety hiteraka fandoavana, indraindray misy rà velona na rà miandrona toy ny tai-kafe. Ny tay misy rà ho an'ny olona misy fery ao anaty vavony dia miloko mainty toy ny godorao.

TANDREMO: Misy ireo fery ao anaty vavony sasany no tsy marary fa 'misoko mangina', ary ny famantarana voalohany indrindra dia ny **lo misy rà, na mainty, na tay madity**. Aretina maika izany. Mety handeha rà be haingana ilay olona ka hitarika fahafatesana izany. MITADIAVA DOKOTERA HAINGANA.

Fisorohana sy Fitsaboana:

Na ateraky ny vavony mamaivay, na tsy fahalevonan-kanina, na fery ao anaty vavony ny fanaintainana ao anaty tratra dia misy torohevitra izay mety hanampy anao hanamaivana ilay fanaintainana ary hisoroka ny fiverenan'izany.

♦ **Aza misakafo be loatra.** Ataovy kely ny sakafo hoanina ary mihinana ody ambavafo eo anelanelan'ny sakafo.

♦ **mariho hoe inona ny sakafo na zava-pisotro vao maika mampanaintaina azy ary fadio ireo.**

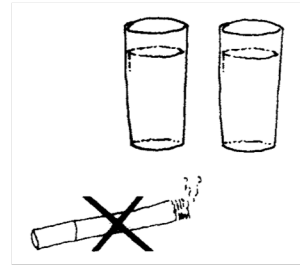
matetika dia tafiditra ao anatin'izany ny zava-pisotro misy alikaola, ny kafe, episy, dipoavatra, zava-pisotro misy entona (soda, pop, coca-cola), ary sakafo matavy sy be menaka.

♦ Raha manaikitra kokoa ilay vavony mamaivay amin'ny alina raha matory mitsilàny dia somary ampiakarina ny ondana.



♦ **Misotroa rano betsaka.** Miezaha misotro rano 2 vera be aloha sy aorian'ny sakafo. Misotroa rano betsaka ihany koa eo anelanelan'ny sakafo. Raha miverina matetika ny fanaintainana dia tohizo ny fisotroana rano eny fa na dia mandritra ny fotoana tsy ahenonao ilay fanaintaiana aza.

♦ **Fadio ny sigara.** Ny fifohana sigara na fihinanana paraky dia mampitombo ny asidra ao anaty vavony ary vao maika manaratsy ny aretina.



♦ **Mihinàna antacids.** Ny antacid tsara sy azo antoka indrindra dia misy magnesium sy hydroxide d'aluminum. (Jereo p. 380 raha mila fanazavana mikasika ny fatrany, sy ny fampitandremana momba ireo karazana antacids.)

♦ Raha tsy mandaitra ireo fitsaboana eo ambony ireo dia mety misy fery ao anatin'ny vavoninao. Mampiasà fanafody 2 mba hitsaboana ilay bakteria nahatonga ilay fery: na amoxicilline (p. 352) na tetracycline (p. 355); sy metronidazole (p. 368). Mihinana ihany koa omeprazole (Prilosec, p. 381) na ranitidine (Zantac, jereo p. 381) mba hampihenana ny famokaran'ny vavony asidra. Ireo fanafody ireo dia manampy fampihenana ny fanaintainana sy manasitrana ilay fery.

♦ Ny **Vahona** dia zavamaniry hita amin'ny tany maro izay lazaina fa manasitrana ny fery ao anaty vavony. Teteho madinika ilay ravina malemy, lomy ao anaty rano mandritra ny alina ary misotroa iray vera amin'ilay rano madity, mangidy isaky ny adiny 2.



TANDREMO:

1. Ny antacids sasany toy ny **sodium bicarbonate** (karibonetra) sy Alka-Seltzer dia mety manamaivana haingana ny tsy fahalevonan-kanina saingy miteraka asidra haingana be. Mety ampiasaina amin'ny tsy fahalevonan-kanina indraindray izany, fa tsy azo ampiasaina amin'ny fery ao anaty vavony mihitsy. Toy izany tsy tokony ampiasàna antacids misy kalsiôma.

2. Ny **fanafody** sasany toy ny aspirinina sy ibuprofen dia vao maika manaratsy ny fery ao anaty vavony. Ny olona manana aretim-bavony mamaivay na tsy fahalevonan-kanina dia tokony mifady azy ireny—mampiasà ny acetaminophen fa tsy aspirinina. Ny corticosteroides koa dia mampihombo ny fery ao anaty vavony (jereo p. 51).

Zava-dehibe tokoa ny **mitsabo ny fery anaty vavony dieny vao miantomboka**. Raha tsy izany dia mety hitarika fandehanan-drà be na peritonite izany. Matetika dia mihatsara ny fery ao anaty vavony raha mitandrana ny sakafo hoaniny sy rano sotroiny ilay olona. Ny hatezerana, disadisa, ary tebiteby dia mampitombo ny asidra ao anatin'ny vavony. Ny fianarana mandamin-tsaina ary mitony dia manampy tokoa. Ny fitsaboana amin'ny alalan'ny antibiotika dia ilaina mba hisorohana ilay fery ao anaty vavony tsy hiverina.

Sorohy tsy hiharatsy ny aretim-bavony amin'ny tsy fihinanana sakafo be loatra, ny tsy fisotroana alikaola na kafe be loatra, ary ny tsy fifohana sigara na fihinanana paraky.

Treho (Fivontosana Na Mivongana Eo Amin'ny Tenda)

Ny treho dia fivontosana na fivonganana lehibe amin'ny tenda avy amin'ny fitombon'ny fihary antsoina *thyroid* tsy ara-dalàna.

Ny ankabeazan'ny treho dia ateraky ny tsy fahampian'ny ioda amin'ny sakafo. Ny tsy fahampian'ny ioda eo amin'ny vehivavy mitonda vohoka ihany koa indraindray dia mitarika fahafatesan'ny zaza na fahamedan'ny saina sy/na marenina ilay zaza (hypothyroidism, p. 318). Afaka mitranga izany na dia tsy misy treho aza ilay reniny.

Ny treho sy ny hypothyroidism dia mateti-pitranga amin'ny toerana misy tendrom-bohitra, izany hoe toerana vitsy ioda natoraly ny tany, rano ary sakafo. Any amin'ireny toerana ireny, ny fihinanana betsaka sakafo toy ny mangahazo dia mahatonga ny olona iray ho voan'ny treho.

Ahoana ny fomba hisorohana na hitsaboana ny treho sy hisorohana ny hypothyroidism:

Ireo olona rehetra miaina amin'ny faritra feno olona voan'ny treho dia mila mampiasa **sira misy ioda**. Ny fampiasana sira misy ioda dia manampy amin'ny fisorohana ny treho mateti-pitranga ary manampy amin'ny fialan'ny treho ihany koa. (Ny treho efa ela ary mafy dia tsy afaka raha tsy didiana, saingy tsy voatery atao izany.)

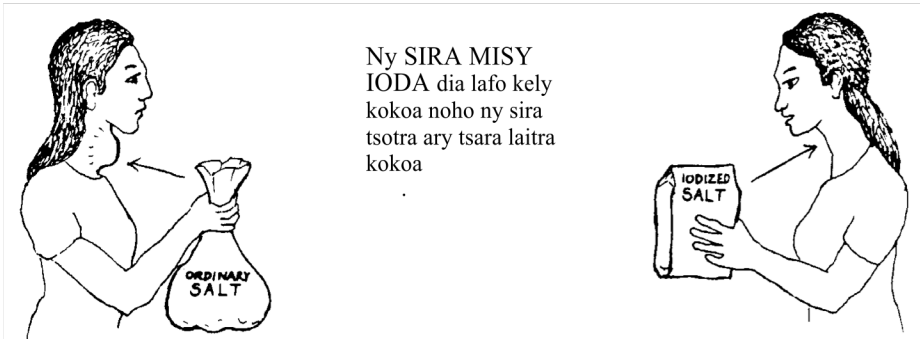
Raha azo atao ny mahazo sira misy ioda dia mety azo atao ihany koa ny mahazo menaka misy ioda atelina na atao tsindrona. Na afangaroy ny povidone iodine in-1 mitete sy rano 1 litatra ary misotroa iray vera amin'ilay fangaro isan-kerinandro.

Ny ankabeazan'ny fanafody natao tao an-trano hitsaboana ny treho dia tsy mandaitra avokoa. Na izany aza, ny fihinanana foza na hazan-dranomasina hafa dia misy mahatsara azy satria misy ioda izy ireny. Ny fanafangaroana ahidrano amin'ny sakafo ihany koa dia manampy ioda ao anatiny. Fa ny fomba mora indrindra dia ny fampiasana **sira misy ioda**.

AHOANA NY ATAO MBA TSY HO VOAN'NY TREHO

AZA mampiasa sira tsotra mihitsy.

AMPIASAO foana ny sira misy ioda.



Raha miaina amin'ny faritra miaina amin'ny faritra feno olona voan'ny treho ianao na manomboka misy treho dia fadio ny mihinana mangahazo na laisoa be loatra.

Fanamarihana: Raha mangovitra be na mitebiteby, ary mivonto ny mason'ny olona misy treho iray dia mety karazana treho hafa ny mahazo azy (treho misy poizina). Mitadiava torohevitra avy amin'ny dokotera.