

# Fitsaboana atao ao an-trano sy ny finoan'ny olona

TOKO

1

Ny olona rehetra eran-tany dia mampiasa fanafody amboarina ao an-trano. Amin'ny toerana sasany, ny fomba fitsaboana taloha na nentim-paharazana dia nolovain'ny zanaka avy amin'ny ray aman-dreny anjaton-taonany maro.

Maro ireo fanafody amboarina ao an-trano no tena manan-danja tokoa. Misy kosa ny sasany tsy dia manan-danja. Ao ireo mampidi-doza. Na ireo fanafody amboarina ao an-trano, na ny fanafody maoderina dia samy mila fitandremana ny fampiasana azy.

**Ezao ialàna izay mety hampidi-doza.  
Aza mampiasa fanafody raha tsy efa fantatrao fa mety izany ary fantatrao tsara ny fomba fampiasana azy.**

## IREO FITSABOANA ATAO AN-TRANO IZAY MANAMPY

Ho an'ny aretina maro, misy ireo fanafody amboarina ao an-trano efa fampiasa hatrizay ary mandaitra toy ny fanafody maoderina— na **mandaitra kokoa ary izany**. Matetika izy ireo dia **mora kokoa**. Ary indraindray dia **tsy ahitan-doza kokoa**.

Ohatra, maro ireo dite ravinkazo izay ampiasain'ny olona mba hanasitranana ny kohaka sy sery izay manasitrana haingana kokoa ary tsy dia mampisy olana firy noho ireo *siróp* sy fanafody matanjaka izay omen'ny dokotera.

Ny rom-bary, dite, na zava-pisotro nasiana siramamy izay omen'ireo reny ny zaza voan'ny aretin-kibo ihany koa dia tsy miteraka olana matetika ary manasitrana kokoa noho ireo fanafody matanjaka. Ny tena ilaina di any fanomezana rano betsaka ilay zaza marary kibo (jereo p. 151).

Ireo fetran'ny fanafody amboarina ao an-trano



HO AN'NY KOHAKA, SERY, ARY ARETIN-KIKO TSOTRA, NY DITE RAVINKAZO NO MATETIKA TSARA KOKOA, MORA VIDY KOKOA, ARY TSY MAMPIDI-DOZA KOKOA NONO IREO FANAFODY MAODERINA.

Misy aretina sasany izay sitran'ny fanafody amboarina ao an-trano. Ireo sasany kosa dia ny fanafody maoderina no mahasitrana azy kokoa. Marina izany ho an'ireo tsimokaretina tena mafy. Aretina toy ny aretin-tratra, tetanosy, tefoedra, toberikilaozy, apendisita, aretina ateriky ny fifampikasohan'ny fitaovam-pananahana, ary ny fanaviana aorian'ny fiterahana dia tsy maintsy tsaboina amin'ny alalan'ny fanafody maoderina arak' izay haingana indrindra. Ho an'ireo aretina ireo dia tsy azo atao ny mandany fotoana miezaka manasitrana izany amin'ny fanafody amboarina ao an-trano irery ihany aloha.

Sarotra no mitompo teny fantatra hoe iza amin'ireo fanafody amboarina ao an-trano no tena mandaitra ary iza no tsy mandaitra. Mila fianarana am-pitandremana tsara izany. Noho izany:

**Tsy mampidi-doza kokoa matetika ny fanasitranana ny aretina tena mafy amin'ny fanafody maoderina—araky ny torohevity ny mpiasan'ny fahasalamana raha azo atao..**

## Ireo fomba taloha sy vaovao

Misy ireo fomba maoderina izay ampiasaina amin'ny filàna ara-pahasalamana no mandaitra kokoa noho ireo efa taloha be. Fa nisy fotoana tsara kokoa ireo fomba nentim-paharazana taloha. Ohatra, ny fikarakarana ny ankizy sy ny antitra taloha dia malefaka kokoa ary mandaitra kokoa noho ireo taty aoriana izay tsy dia misy fikarakarana manokana.

Tsy mbola taona maro akory izay dia nihevitra ny rehetra fa ny nonon-dreny no sakafo tena tsara indrindra ho an'ny zazakely. Marina ny azy ireo! Avy eo dia tonga ireo orinasa lehibe izay mpanamboatra ronono ao anaty boaty sy artifisialy izay manambara fa ny fanomezana sakafo ny zaza amin'ny tavoahangy no tsara kokoa. Diso izany, saingy maro reny maro no nino azy ireo ary dia nanomboka nanome sakafo ireo zanany tamin'ny tavoahangy. Vokany, an'arivony maro iereo zaza narary ary matimaty foanan'ny tsimokaretina sy hanoanana. Noho izany dia **ny nono no tsara indrindra**, jereo p. 271.

**Hajao ny fomban'ny vahoakanareo ary miaingà amin'izany.**

Raha mila hevitra mikasika ny fiaingana amin'ny fomba eo an-toerana, jereo Ampiana ireo Mpiasan'ny Fahasalmana mba Hianatra, Toko faha-7.

## FINOANA IZAY MANAMPY IREO OLONA HO SALAMA

Misy ireo fanafody amboarina ao an-trano izay mandaitra avy hatrany amin'ny vatana. Ny sasany kosa dia toa mandaitra satria mino ny olona fa mandaitra izany. **Ny herim-panasitranan'ny finoana dia mety hatanjaka be tokoa.**

Ohatra, nisy lehilahy hitako izay narary andoha be mihitsy. Mba ahasitrana azy dia nomen'ny ramatoa iray ovia na vomanga kely izy. Nolazain'ilay ramatoa fa mpanala fanaintainana matanjaka tokoa izany. Nino azy ilay lehilahy—ary dia sitrana haingana teo ilay aretina.

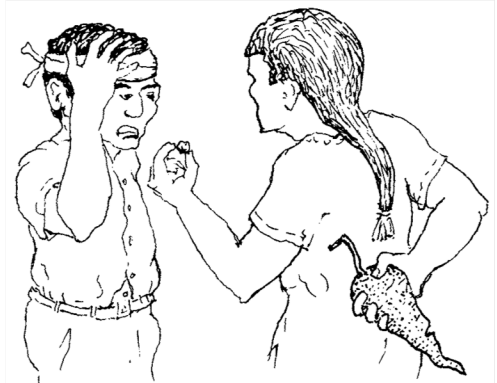
Ny finoan'ilay lehilahy ilay fanasitranana nomen'ilay ramatoa, fa tsy ilay ovia, no nahatonga azy ho sitrana.

Maro ireo fanafody amboarina ao an-trano no mandaitra toy izany. Manampy be dia be tokoa izy ireo satria ny olona dia mino izany. Noho izany indrindra dia **tena ilaina tokoa izy ireo mba hanasitranana aretina izay**

**Ny ampahany dia foronin'ny sain'ny olona ihany, na ireo izay avy amin'ny finoana, tebiteby na koa tahotry ny olona ihany ny ampahany.**

Ao anatin'izany vondron'aretina izany ny: mosavy na famosaviana, tahotra mihoapampana na mihoatra ny loha, 'rary na fanaintainana' (indrindra manjo ny olona mandalo fotoan-tsarotra, toy ireo zatovovavy sy vavy antitra), ary ny fanahiana na fahataitairana. Ao ihany koa ny trangan'na asma, tsakoahana, tsy fandevonan-kanina, aretim-bavony, aretin'andoha, eny fa na dia ny aretin-koditra.

Ho an'ireo olona rehetra ireo, **ny fomba na ny 'fikasihana' ataon'ilay mpanasitranana dia mety ho zava-dehibe tokoa.** Ny tena mampihena ilay aretina matetika dia ny fanehoana fa mikarakara tokoa ianao, manampy ilay marary hino fa ho sitrana izy, na koa manampy azy hahazo aina.



Matetika dia ny finoan'ny olona iray ny fanafody dia manampy amin'ny olona izay avy amin'ny antony mitranga amin'ny vatana tanteraka.

Ohatra, ireo meksikanina monina ao amin'ny Tanana kely iray dia manana ireto fanasitranana namboarina tao an-trano manaraka ireto ho an'ny kaikitry ny bibilava misy poizina:

1. mampiasa ravina 'guaco'



2. Manaikitra ilay bibilava



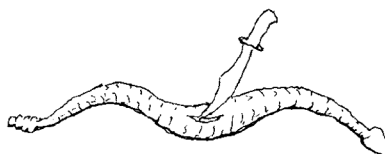
3. manisy sigara eo amin'ilay faritra voakaikitra



4. asiana hoditra androngo misy poizina



5. osorana ny aferon'ilay bibilava ilay faritra



Ireo mponina amin'ny tany hafa dia manana ny fombany manokana hanasitranany ny kaikitry ny bibilava—matetika dia maro isankarazany izany. Raha ny fahalalantsika, **tsy misy na dia iray amin'ireo fanafody namboarina tao an-trano no manana vokatra mivantana amin'ny poizina avy amin'ny kaikitry ny bibilava.** Ny olona izay miteny fa ny fanafody namboarina tao an-trano dia nanakana ny poizina avy amin'ny bibilava mba tsy hitera-doza dia mety voakaikitry ny bibilava tsy misy poizina!

Na izany aza nefa dia mety ahatsara ilay olona ireo fanafody namboarina tao an-trano raha to aka inoany izany.

Raha toa ka mampihena ny tahotra ao anatiny izany, hiadana kokoa ny fidobodoboky ny fony, tsy dia hietsika sy hangovitra firy izy, ary ny vokatr'izany dia hiadana kokoa ny fihanak'ilay poizina ao amin'ny vatany. Noho izany dia ho maivana kokoa ny loza!

Fa ny tombony azo avy amin'ireo fanafody namboarina tao an-trano ho an'ny kaikitry ny bibilava ireo dia misy fetrany. Na dia iraisan'ny maro ary ny fampiasana azy ireo, maro ireo olona no lasa marary be na maty. Raha ny fatantsika:

**Tsy misy fitsaboana ny kaikitra misy poizina (na avy amin'ny bibilava, na maingoka, na hala, na biby misy poizina hafa) ka misy vokany mihoatra ny herim-panasitranan'ny finoana.**

Ho an'ny kaikitry ny bibilava, matetika dia tsara kokoa ny mampiasa fomba fitsaboana maoderina. Miomàna: mahazoa 'fiadiana amin'ny poizina' na 'serôma' ho an'ny kaikitra alohan'ny **ilanao azy tokoa** (jereo p. 105). Aza andrasana ho tara loatra.

## IREO FINOANA IZAY METY MAHATONGA NY OLONA HARARY

Ny herin'ny finoana dia afaka manampy ny olona ho sitrana. Saingy afaka ho ratsy ho azy koa anefa izany. Raha toa ka tena mino fatratra ny olona iray fa ho ratsy ho azy ny zavatra iray dia hankarary azy ny tahony. Ohatra:



Indray andro dia nantsoina aho mba hijery ramatoa iray izay vao afa-jaza ary somary mbola nandeha rà kely. Nisy voasary naniry teo akaikin'ny tranony. Notoroko hevitra izy mba hisotro ranom-boakazo vita amin'ny voasary iray vera. (Misy vitamin C ny voasary, izay mampatanjaka ny lalan-drà) Nosotroiny izany—na dia natahotra ary izy fa ho ratsy ho azy izany.

Lehibe loatra ny tahony ka fotoana fohy taorian'izay dia narary be izy. Nozahako ny fahasalamany saingy tsy nahita olana ara-batana taminy aho. Niezaka ny nampahery azy aho, nolazaiko izy fa tsy tandindomin-doza izany. Saingy nilaza izy fa ho faty. Farany dia notsindromiko rano voasitily izy (tena madio tanteraka). Ny rano voasitily dia tsy misy vokany ara-pahasalamana. Nefa noho izy manam-pinoana ny herin'ny tsindrona dia nihatsara haingana tokoa ny fahasalamany.

Raha ny tena izy dia tsy niteraka vokatra ratsy ho azy ilay ranom-boakazo. Ny nankarary azy dia ny **finoany fa hankarary azy ilay ranom-boakazo**. Ary ny nahasitrana azy dia ny finoany ny herin'ny tsindrona!

Toy izany koa, maro ireo olona no manohy mino ireo hevi-diso mikasika ny fanaovana ody ratsy, ny **tsindrona**, ny finoana ny hevitra diso mikasika ny filalaovana ody, tsindrona, sakafo, ary zavatra hafa maro. Aretina tsy ilaina mihitsy no vokany.

Amin'ny lafiny iray angamba dia nanampy io ramatoa io aho. Saingy saingy rehefa eritreretiko ilay izy dia toa vao mainka fantatro fa tsy mety ny nataoko azy satria notarihiko izy hino zavatra tsy marina.

Te hanitsy izany aho. Koa andro vitsy taorian'izay, rehefa tena sitrana izy dia nankany an-tranony aho ary niala tsiny noho ny zavatra nataoko. Niezaka nanazava taminy aho fa tsy ilay ranom-boasary fa ny **tahotra** no nankarary be azy. Ary tsy ilay tsindrona rano fa ny **fahafahan'ny tahotra** nisy teo aminy no nanampy azy ho sitrana.

Tamin'ny fahazoany ny marina mikasika ilay voasary, ilay tsindrona ary ilay fitaka tamin'ny fampiasany ny sainy dia angamba mety ho afa-tahotra ilay ramatoa sy ny ankohonany ary hahay mikarakara ny fahasalamany kokoa amin'ny ho avy. Satria ny **fahasalamana** dia mifandray akaiky amin'ny **fahazoana** sy **fahafahan'ny tahotra**.

**Maro ny zavatra mampidi-doza satria hoan'ny olona ho mampidi-doza izy ireny.**



## FILALAOVANA ODY—FAMOSAVIANA—ARY FANGARIHANA

Raha toa ny olona iray ka tena mino be tokoa fa manana fahefana hanao ratsy azy ny olona anankiray hafa dia tena mety harary tokoa izy. Ny olona izay mino fa voan'ny mosavy na nahazo fangarihana dia lasibatra ny tahotra manjo azy (jereo Susto, p. 24).

Ny 'mpamosavy' dia tsy manana fahefana eo amin'ny olona hafa afa-tsy ny fahaizany mampino ny olona fa manana izany izy. Noho izany antony izany:

**Sarotra ny mamosavy olona izay tsy mino ny filalaoavana ody.**

Misy olona sasany mihevitra fa voan'ny 'mosavy' rehefa voan'ny aretina hafahafa na mampitahotra (toy ny fivontosana eo amin'ny fitaovam-pananahana na aretintselan'aty p. 328).

Ny aretina toy izany dia tsy misy idiran'ny filalaoavana ody na famosaviana. Misy antony ara-bojanahary izany.

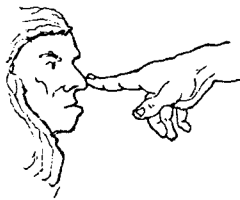


**Aza mandany vola any amin'ny 'toeram-panaovana ody' izay milaza fa manasitrana mosavy. Ary aza mitady hamaly faty ny mpamosavy satria tsy hamaha na inona na inona izany. Raha tena marary be ianao dia mandehana mitady fanampiana ara-pitsaboana.**

Raha voan'ny aretina hafahafa ianao:



Aza manome tsiny ny mpamosavy,



Aza mankeny amin'ny toeram-panaovana ody.



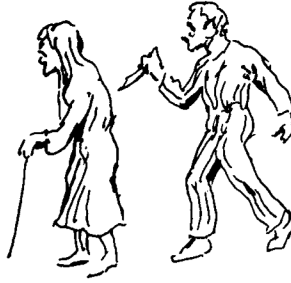
Fa anontanio ny hevitra ny mpitsabo.



**FANONTANIANA SY VALINY MIKASIKA IREO FINOANA NENTIM-PAHARAZANA SY FITSABOANA NATAO TAO AN-TRANO**

Ireto misy ohatra avy amin'ny tendrombohitr'i Meksika, ilay faritra fantatro indrindra. Mety hitovy amin'ireto ny sasany amin'ny finoan'ny olonareo. Eritrereto ireo fomba hianarana ny hoe inona amin'ireo finoana eo amin'ny faritra misy anareo ireo no manatsara ny fahasalaman ary inona no tsia.

Rehefa heverin'ny olona fa voan'ny mosavy ny olona iray, marina ve fa ho sitrana izy raha toa ka asian'ny havany ratsy na vonoin'izy ireo ilay mpamosavy?



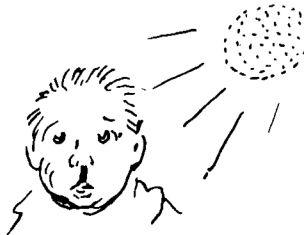
DISO! Tsy manampy olona iray ny fanaovan-dratsy olona iray hafa.

Marina ve fa rehefa milempona ny 'lohamalemy' eo antampon-dohan'ny zazakely dia ho fatin'ny aretim-pivalanana izy raha tsy mahazo fitsaboana manokana?



Matetika izany dia marina. Milempona ny 'lohamalemy' satria very rano be loatra ilay zazakely (jereo p. 151). Raha tsy mahazo rano betsaka haingana izy dia mety ho faty (jeereo p. 152).

Marina ve fa raha voan'ny hazavan'ny fanakonambolana volana ny renny mitondra vohoka dia ho sampona na votsa saina ny zanany?



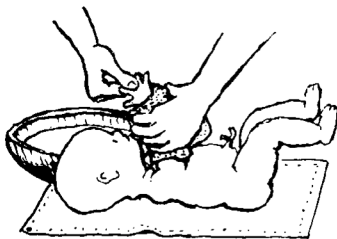
Diso izany! Saingy mety ho votsa saina, marenina na sampona ny zaza raha tsy mampiasa sira misy ioda ilay renny, raha mihinana fanafody sasany izy na antony maro samihafa (jereo p. 318).

Marina ve fa tokony miteraka ao anatin'ny trano nohamaizinina ireo renny?



Marina fa ny hazavana malefaka dia maivana kokoa ho an'ny mason'ilay renny sy ilay zaza vao teraka. Saingy tokony misy hazavana ampy ahafahan'ilay mpampivelona mahita izay ataony.

Marina ve fa ny zaza vao teraka dia tsy azo ampandroana raha tsy milatsaka ny foitran'ny?



Marina! Ilay fototry ny tady dia tsy maintsy tazomina no maina mandrapialany. Saingy afaka diovina moramora amin'ny lamba madio, malefaka ary mando ilay zazakely.

Firy andro aorian'ny fiterahany ny reny no afaka mandro?



Tokony misasa amin'ny rano mafana ny reny **ny andro manaraka ny niterahany**. Ilay tsy fisasana mandritra ny erinandro maro aorian'ny fiterahana dia mety hitarika aretina.

Marina ve fa ny fomba fampinonoana mahazatra dia tsara kokoa noho ny fanomezana nono amin'ny tavoahangy 'moderina'?



MARINA! Ny nono dia sakafo tsara kokoa ary manampy ny fiarovana ny zaza amin'ny aretina.

Inona ireo sakafo tokony sorohan'ireo reny mandritra ny herinandro vitsy aorian'ny fiterahany?



**Mandritra ireo herinandro manaraka ny fiterahana, ireo vehivavy dia tsy tokony hifady sakafo be otrik'aina.** Tokony mihinana voakazo, legioma, hena, ronono, atody, voamaina, ary tsaramaso (jereo p. 276).

tsara ve ny mampandro olona marary sa mety hampidi-doza azy izany?



Hevitra mety izany. Ny olona marary dia tokony ampandroana amin'ny rano mafana isan'andro.

Marina ve fa ny voasary, goavy, ary voakazo hafa dia mampidi-doza raha toa ka voan'ny gripa na tazo?



TSIA! Ny voakazo sy ranomboakazo dia manampy rehefa voan'ny gripa na tazo ny olona iray. Tsy miteraka fitohanana na karazana loza izany.

Marina ve fa raha misy hafanana be ny olona iray dia tokony tafiana lamba tsara amin'izay tsy idiran'ny rivotra izy?



TSIA! Raha misy hafanana be ny olona iray dia erosy avokoa ny lamba tafiany sy ny akanjony. Avelao hahazo rivotra ny vatany. Hanampy amin'ny fidinan'ny hafanana izany (jereo p. 76).

Marina ve fa ny dite vita amin'ny hazo malahelo dia manampy ny amin'ny fampidinana ny hafanana ary mampijanona ny aretina?



Marina. Manampy tokoa izany. Ny hazo malahelo dia manana fanafody voajanahary ao anatiny, toy ny aspirinina.

## TSY FAHATOMOMBANAN'NY LOHAMALEMY

Ny lohamalemy dia ilay faritra malemy eo an-tampon-dohan'ny zaza vao teraka. Ny taolan'ny karandoha dia mbola tsy mifotona tanteraka eo amin'io toerana io. Raha ny tokony ho izy dia eo amin'ny iray taona na iray taona sy tapany eo vao tena mikatona tateraka ny lohamalemy.

Ireo ren'y avy amin'ny tany isan-karazany dia mahatsapa fa rehefa milempona ny lohamalemin'ny zanak'izy ireo dia atahorana ny fahasalamany. Manana finoana maro izy ireo hanazavana izany. Any Amerika Latinina, ho an'ireo ren'y dia nilatsaka ambany ny atidohan'ilay zazakely. Miezaka izy ireo manitsy izany amin'ny alalan'ny fitrohana ilay lohamalemy, amin'ny alalan'ny fanosehina izany amin'ny tampon'ny, na amin'ny alalan'ny fanatsongolohana ilay zaza ary kapokapohina ny tongony. Tsy manampy izany satria... ny **lohamalemy milempona dia tena vokatry ny tsy fahampian-drano** (jereo p. 151).

Izany dia midika fa **ilay zaza dia very rano mihoatra kokoa noho ny fisotroany**. Maina loatra izy—matetika noho ny aretim-pivalanana, na aretim-pivalanana miaro fandoavana.

Fitsaboana:

1. Omeo rano betsaka ilay zaza: zava-pisotro famerenan-drano (jereo p. 152), nonon-dreny, na rano nampangotrahina.
2. Raha ilaina, tsaboy ny anton'ny aretim-pivalanana sy ny fandoavana (jereo ny p. 152 hatramin'ny 161). Ho an'ny ankabeazan'ny aretim-pivalanana dia tsy ilaina ny fanafody, ary mety hampidi-doza fa tsy hitondra soa.

### MBA HANASITRANANA LOHAMALEMY MILEMPONA .

AZA MANAO TOY IZAO



(NY FITSABOANA AMIN'NY ALALAN'NY FAHAGAGANA DIA TSY MANAMPY)

IZAO ATAO

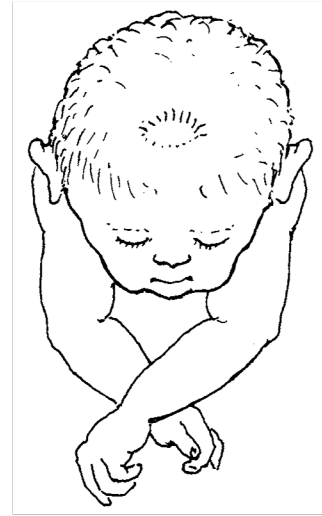


NA IZAO



**Fanamarihana:** raha **mivonto** ilay loha malemy dia mety ho famantarana menenzita izany.

Atombohy eo no ho eo ny fitsaboana (jereo p. 185), ary mahazoa fanampiana ara-medikaly.



**NY FOMBA HILAZANA RAHA MANDAITRA NY FANAFODY NATAO TAO AN-TRANO NA TSIA**

Tsy hoe maro ireo olona no mampiasa fanafody namboarina tao an-trano dia midika izany fa mandaitra tokoa izany na tsy mampidi-doza. Matetika dia sarotra ny mamantatra ny fanafody manasitrana sy ny mampidi-doza. Ilaina ny fikarohana lalina mba hamantarana tsara izany. Ireto misy fitsipika efatra manampy hamantarana ny fanafody izay mety hisy fiasana kely, na mampidi-doza. (Ireo ohatra dia avy amin’ny tanàna Meksikanina).

**1. RAHA BETSAKA LOATRA NY FANAFODY HO AN’NY ARETINA IRAY, DIA KELY NY TAHAN’NY FANDAIRAN’IZY REHETRA IREO.**

Ohatra: Any ambanivohitr’i Meksikao, **maro** ireo fanafody ho an’ny treho, **tsy misy** na ny iray ary tena nahasoa. Ireto misy vitsivitsy amin’ireo:

1. fatorana eo amin’ily treho ny foza

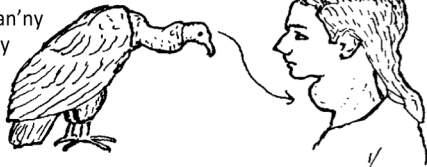


2. Kosehina amin’ny tanan’ny zaza maty ilay treho



3. Osorana atidohan’ny vaotoro eo amin’ny treho

AZA ATA



AZA ATAO

AZA ATAO

4. Osorana dikin’olona ilay treho



AZA ATAO

Tsy misy mandaitra na dia iray amin’ireo fanafody ireo aza. Raha nandaitra izany dia tsy misy ilaina ireo hafa ireo akory. **Raha manana fanafody iray be mpahafantatra ny aretina iray dia azo inoana kokoa ho mahasoa ilay izy.** Ho an’ny fanasitranana ny treho dia ampiasao ny sira misy ioda (p. 130).

**2. RAHANY FANAFODY noMAIMBO na MAHATSIRAVINA, DIA TSY HONOHONON’NY HANDAITRA—ARY MATETIKA DIA MAMPIDI-DOZA.**

Ohatra:

1. ny hevitra fa ny habokana dia azo sitranina amin’ny alalan’ny zava-pisotro vita amin’ny bibilava lo



AZA ATAO

2. ny hevitra fa ny angatra dia azo sitranina amin’ny alalan’ny fihinanana vaotoro



AZA ATAO

Tsy misy mandaitra ireo fanafody roa ireo. Ilay voalohany dia mety hiteraka aretina mampidi-doza. Ny finoana karazana fanafody toy ireo matetika dia miteraka fahataran’ny fahazoana fitsaboana ara-medikaly.



**3. IREO FANAFODY AVY AMIN'NY TAIM-BIBY NA DIKIN'OLOMBELONA DIA TSY MITONDRA SOA ARY METY HITERAKA OTRIK'ARETINA MAMPIDI-DOZA. AZA MAMPIASA IRENY MIHITSY.**

Ohatra:

1. Ny fanosorana dikin'olombelona manodidina ny maso manjavozavo dia tsy manasitrana izany ary mety hiteraka otrik'aretina.

2. Ny fanosorana tain'omby amin'ny loha dia hiadiana amin'ny tsindoha dia mety hiteraka tetanosy sy otrik'aretina mampidi-doza hafa.

AZA ATAO



AZA ATAO

Ny taim-bitro na biby hafa ihany koa dia tsy manampy amin'ny fanasitrana ny may. Ny fampiasana azy ireo dia tena mampidi-doza tokoa. Ny tain'omby tazonina amin'ny tanana dia tsy manampy amin'ny fifehezana ny fanintona. Ireo dite vita avy amin'ny dikin'olombelona, tain-kisoa, na biby hafa dia tsy manasitrana na inona na inona. Vao maika mankarary ny olona izany. Tsy azo atao na oviana na oviana ny manosotra diky eo amin'ny foitran'ny zaza vao teraka. Mahavoan'ny tetanosy izany.

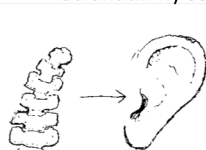
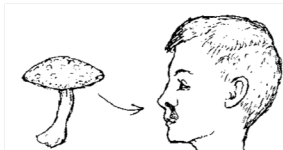
**4. ARAKARAKY NY ITOVIZAN'ILAY FANAFODY AMIN'NY ARETINA IZAY SITRANINY NO AHAZOANA ANTOKA KOKOA FA NY VOKATSOA AZO AVY AMINY DIA AVY AMIN'NY HERIN'NY FINOANA.**

Ny fampiarahana ireto aretina tsirairay manaraka ireto amin'ny fanafany dia mazava amin'ireto ohatra avy any Meksika ireto:

1. ho an'ny tevi-doha, mampiasa *yesca* (olatra mena)

2. ho an'ny tsy fahenoana, asiana vovoky ny rambona bibilava manana rambo mikorintsana au anatin'ny sofina

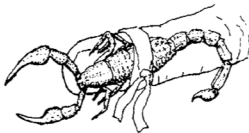
3. ho an'ny kaikitry ny alika, sotroy ny dite vita amin'ny rambon'ilay alika



4. ho an'ny tsindron'ny maingoka, fatorana eo amin'ilay rantsantanana voatsindrona ny maingoka

5. mba hisorohana ny aretini-pivalanana rehefa maniry nify zaza dia asaina miambozona nifim-bibilava izy

6. mba "hamoahana" ny mibontsimbontsina amin'ny kitrotro, manao dite vita amin'ny hoditry ny hazo manome kapoaka



Ireo fomba fitsaboana ireo, sy ny maro hafa mitovy amin'ireo, dia tsy manana hery manasitrana. Mety mahasoa ihany izy ho an'ireo olona izay mino azy. Raha tena mafy anefa ny aretina dia hevero tsara mba tsy hanatara ny fampiasana fanafody mandaitra kokoa ny fampiasana azy ireo.

## ZAVAMANIRY FANAO FANAFODY

Maro ireo zavamaniry manana hery manasitrana. Ny sasany amin'ireo fanafody moderina tsara indrindra dia vita avy amin'ny zavamaniry"dia".

Na dia izany ary dia tsy ireo 'zavamaniry manasitrana' rehetra izay ampiasain'ny olona no manana lanja ara-medikaly... ary ireo izay manana izany aza matetika dia ampiasaina amin'ny tsy tokony ho izy. Ezaho ianarana ny mikasika ireo zavamaniry eo amin'ny faritra misy anareo ary jereo ireo izay mahaso.



**TANDREMO:** ny sasany amin'ireo zavamaniry fanao fanafody dia tena poizina be raha toa ka mihoatra ny fatra nolazaina no hanina. Noho izany dia azo antoka kokoa ny mampiasa fanafody moderina satria ny fatrany dia mora fehezina.

Ireto misy ohatra amin'ireo zavamaniry izay mahaso raha toa ka ampiasaina araka ny tokony ho izy:

### DATURA (*Brugmansia arborea*)

Ny ravin'izy io sy ny zavamaniry sasany miray fianakaviana aminy dia dia atao fanafody izay manampy amin'ny fampitsaharana ny marary tampoka aretin-kibo, aretim-bavony sy ny aretin'ny afero.

Totoy ny ravin'ny datura 1 na 2 ary alonay ao anaty rano in-piton'ny sotro (100 ml.).

**Fatra:** eo anelanelan'ny 10 na 15 mitete isaky ny 4 ora (ho an'ny olon-dehibe irery ihany).



**TANDREMO:** Ny Datura dia poizina be raha toa ka mihoatra ny fatra nolazaina no hanina.

### VOLON-KATSAKA

Ny dite vita amin'ny volon-katsaka dia manampy ny olona iray hamany tsara. Izany dia mampihena ny fivontosan'ny tongotra — indrindra eo amin'ny vehivavy mitondra vohoka (Jereo p. 176 sy 248).

Ampangotraho ao anaty rano ny volokatsaka iray tanana ary misotroa 1 na 2 vera. Tsy mampidi-doza izany.

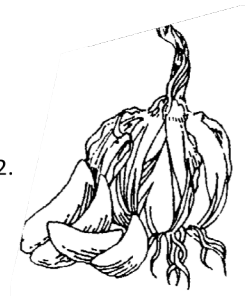
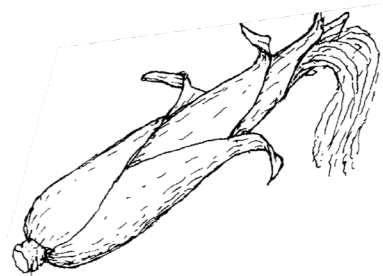
### TONGOLO LAY

Ny zavapisotro vita amin'ny tongolo lay dia manampy amin'ny fanesorana ny kankana Enterobius.

Teteo madinika, na totoy, ny hasiny 4 amin'ny tongolo lay ary afangaroy amin'ny rano iray vera izany (rano, ranom-boakazo, na ronono).

**Fatra:** Misotroa 1 vera isan'andro mandritra ny 3 herinandro.

Fitsaboana aretin'ny fivaviana amin'ny tongolo lay, jereo p. 241 sy 242.



### KARAZANA RAKETA - CARDON CACTUS (*Pachycereus pecten-aboriginum*)

Ny ranona raketa dia afaka ampiasaina hanadiovana ratra raha toa ka tsy misy rano mangotraka ary tsy misy fomba hafa ahafahana mahazo izany. N y *Cardon cactus* ihany koa dia manampy manajanona ny rà amin'ny ratra, satria ny ranony dia manakatona ny lalan-drà naratra.

Manapaha sombiny amin'ilay raketa amin'ny antsy madio ary tsindrio eo amin'ilay ratra izany.

Rehefa voafehy ny fandehanan'ny rà dia afatory amin'ny lamba kely eo amin'ilay ratra ny sombiny amin'ny raketa.

Aorian'ny 2 na 3 ora dia esory ilay raketa ary diovy miaraka amin'ny rano nampangotrahina sy savony ilay ratra. Misy fampianarana bebe kokoa mikasika ny fikarakarana ny ratra sy ny fifehezana ny fandehanan-drà ao amin'ny pejy 82 hatramin'ny 87.



### VAHONA (Sabila)

Ny vahona dia afaka ampiasaina hitsaboana may na ratra kely. Ilay rano matevina sy madity ao anatin'ilay zavamaniry dia mampitony ny fanaintainana sy hidihidy, manampy amin'ny fanasitranana, ary manampy amin'ny fisorohana ny tsimok'aretina. Manapaha sombiny amin'ilay zavamairy, esory ilay hodiny ivelany, ary apetaho mivantana eo amin'ilay faritra may na maratra ilay raviny be nofony na ilay ranony.

Ny vahona ihany koa dia afaka hanasitranana fery na aretim-bavony. Teteho madinika ireo raviny malemy, alonay ao anaty rano mandritra ny iray alina ary misotroa iray vera amin'ilay rano madity, mangidy isaky ny 2 ora.

### PAPAY

Ny papay masaka dia be vitamina ary manampy amin'ny fandevonan-kanina. Ny fihinanana azy ireny dia manampy ireo olona marefo na antitra izay mitaraina marary vavony rehefa mihinana hena, akoho na atody izy ireo. Ny papay dia manampy amin'ny fandevonana ireo sakafo ireo.

Ny papay ihany koa dia manampy amin'ny fanalana kankana, na dia mandaitra kokoa ary ny fanafody moderina. Manangona 3 na 4 sotrokely (15-20 ml.) amin'ilay 'ronono' mivoaka avy amin'ilay papay maitso na vatan'ilay hazo. Afangaroy amin'ny siramamy na tantely mitovy fatra aminy izany ary arotsaho ao anaty rano mafana iray kaopy. Raha azo atao dia sotroy miaraka amin'ny fanafody mampivalana izany.

Ny tsara kokoa dia amaino ary tototy ho lasa vovony ny voam-papay. Ataovy ao anaty rano iray vera na ampiaraho amin'ny tantely ny 3 sotrokely amin'izany, ataovy in-3 isan'andro mandritra ny 7 andro izany.

Ny papay koa dia afaka ampiasaina hitsaboana ny fery ateraky ny fanindriana maharitra ny hoditra. Io voankazo io dia misy akora simika izay manalefaka sy manamora ny fanesorana ny hoditra maty. Voalohany dia diovy ary sasao ny fery ateraky ny fanindriana maharitra ny hoditra izay misy hoditra maty. Avy eo dia mandoy amin'ny 'ronono' azo avy amin'ny vatam-papay na papay maitso ny lambakely madio ary fonosy amin'ny ilay marary, avereno in-telo isan'andro mandritra ny 3 andro ny fanadiovana sy ny famonosana.



## PLATIRA NAMBOARINA TAO AN-TRANO—

### HITAZOMANA NY TAOLANA TAPAKA TSY HIHETSIKA

Any Meksika dia maro ireo zavamaniry toy ny tepeguaje (hazo ao anatin'ny fianakaviamben'ny tsaramaso) sy solda con solda (*arum lily* lehibe mandady amin'ny hazo) dia ampiasaina hanamboarana platira. Na izany aza dia ny zavamaniry rehetra dia afaka anaovana izany raha toa ka afaka anaovana sirô izany ka rehefa maina dia henjana sy mafy ary tsy manimba ny hoditra. Any *Inde*, dia tapotsin'atody afangaro amin'ny zavamaniry no ampiasain'ireo mpitsabo tapaka nenti-paharazana fa tsy sirô vita amin'ny ranon-javamaniry. Mitovy ihany anefa ireo fomba atao ireo. Andramo koa ny zavamaniry eo amin'ny faritra misy anao

**Ho an'ny platira mampiasa tepeguaje:** ataovy ao anaty rano 5 litrana ny 1 kilao amin'ilay hodin-kazo ary ampangotrahy mandrapatatonga azy ho 2 litra sisa. Tsihifo ary ampangotraho mandrapahazo sirô matevina. Aroboby ao anatin'ilay sirô ny lamba flannel na lamba madio ary ampiasao tsara toy izao.

Ataovy azo antoka fa amin'ny toerany tokony ho izy ireo

taolana (p. 98). **Aza** apetraka mivantana eo amin'ny hoditra

ilay platira.

Fonosy lamba malefaka ilay tongotra na tanana.

Avy eo dia ampio vovon-dandihazo na kapoaka. Farany dia

apetraho ireo ravin-damba nomandoina mba hanomezan'izy

ireo platira mafy fa tsy tery be loatra.

Ny ankabeazan'ireo dokotera dia manoro hoe atao manarona ny tonony ambony sy ambanin'ilay taolana tapaka ilay platira mba tsy hihetsehan'ireo taolana tapaka.

Izany dia midika fa ho an'ny hatotanana tapaka dia tokony saika hanarona ny sandry

Manontolo toy izao ilay pilatira:

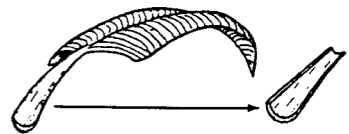
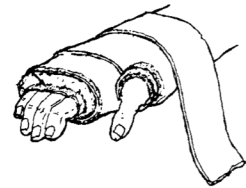
Aza saronana ny rantsana mba ahafahanao mijery raha mety tsara ny lokony.

Na izany aza, ny ny fomba famerenana amin'ny laoniny ny taolana tapaka amin'ny laoniny nentim-paharazana any amin'ny Sinoa sy any Amerika Latina dia ny fampiasana platira fohy eo amin'ny fahatapahana tsotra eo amin'ny sandry izay milaza fa ny fihetsehana kely eo amin'ny faran'ny taolana dia manafaingana ny fahasitranana. Ny fikarohana ara-tsiantifika vao haingana dia manamarina izany.

Ny fitazomana vonjimaika ny tongotra na sandry tapaka tsy hihetsika dia afaka atao amin'ny baoritra, taratasy navalombalona, na ravin'akondro maina nahoritra, na ravina voanio.

**TANDREMO:** na dia tery loatra aza ilay platira napetrakao dia mety hivonto ilay rantsam-batana tapaka aorian'izay. Raha mitaraina ilay olona fa manery loatra ilay platira, na miha mangatsiaka, fotsy na mangana ny rantsa-tànany na tongony dia esory ilay platira dia soloy iray malalaka kokoa.

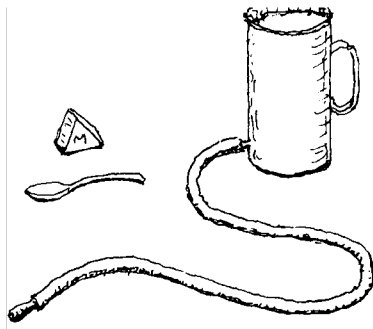
Aza mametraka platira eo ambonin'ny faritra misy ratra misokatra na fery.



## FANADIOVANA TSINAY(lavement), FAMPIVALANANA, ARY FANADIOVANA NY AO ANATY: REHEFA INONA NO HAMPIASANA NA TSIA AZY IRENY

Maro ireo olona no manome fanadiovana tsinay sy mihinana fampivalanana matetika loatra. Ny 'famporisihina ny fanadiovana ny ao anaty' dia fanao maneran-tany.

Ny fanadiovana tsinay sy ny fanadiovana ny ao anaty dia fitsaboana ao an-trano tena malaza tokoa. Ary matetika dia tena mampidi-doza izy ireo. Maro ireo olona no mino fa ny tazo sy ny aretim-pivalanana dia afaka 'diovina' amin'ny alalan'ny **fanadiovana tsinay na lavement** (fandefasana rano any amin'ny tsinay amin'ny alalan'ny lava-body) na amin'ny alalan'ny fanadiovana ny ao anaty, na fampivalanana mahery. Indrisy fa ny fiezahana manadio ny ao anatin'ny vatana marary dia miteraka fahasimbana kokoa ho an'ny tsinay izay efa simba.



**Mahalana ny ny fanadiovana tsinay sy ny fampivalanana no tsara. Matetika izy ireo dia mampidi-doza—Indrindra fa ny fampivalanana mahery**

IREO TRANGA IZAY TENA MAMPIDI-DOZA TOKOA AMIN'NY FANADIOVANA TSINAY (lavement) SY FAMPIVALANANA

**Fadio ny** mampiasa fanadiovana tsinay na fampivalanana raha voan'ny aretin-kibo na famantarana *appendicite* na 'aretin-kibo mafy' (jereo p. 93), eny fa na dia tsy mihetsika aza ny tsinay mandritra ny andro maro.

**Fadio ny** manome fanadiovana tsinay na fampivalanana ho an'ny olona naratran'ny bala na ratra hafa amin'ny tsinay.

**Fadio ny** manome fampivalanana mahery ho an'ny olona marofy na marary. Hamparofy azy bebe kokoa izany.

**Fadio ny** manome fanadiovana tsinay na fanadiovana ny ao anaty ho an'ny zaza latsaky ny 2 taona.

**Fadio ny** manome fampivalanana na fanadiovana ny ao anaty ho an'ny zaza ambony hafanana, mandoa, mivalana na misy fambara tsy fahampian-drano (jereo p. 151). Hampihombo ny tsy fahampian-drano eo aminy izany ary hamono ilay zaza.

**Aza** mizatra mampiasa fampivalanana matetika (jereo Fitohanana, p. 126).

NY TRANGA AZO AMPIASANA NY FANADIOVANA TSINAY

1. Ny fanadiovana tsinay tsotra dia mety manampy hampitony ny fitohanana (tay maina, mafy, sarotra). Mampiasa rano mafana irery ihany.
2. Raha voan'ny tsy fahampian-drano ny olona iray avy nandoa be dia afaka ataonao ny manolo ny rano amin'ny alalan'ny (lavement) fanadiovana tsinay na Zava-pisotro Famerenan-drano **miadana kely** (jereo p. 152).

**IREO FANADIOVANA ANATY NA FAMPIVALANANA FAMPIASA MATETIKA**

MENAKA CASTOR RAVINA SENNA CASCARA (cascara sagrada)	Ireo dia fanadiovana anaty manorisory izay mampidi-doza fa tsy tsara. Aleo tsy mampiasa azy ireo.
MAGNESIUM HYDROXIDE RONONON'NY MAGNESIA SIRA EPSOM (magnesium sulfate) (jereo p. 382)	Ireo dia sira fanadiovana anaty. Ampiasao amin'ny fatra kely fotsiny izy ireo, ho fampivalanana raha mitohana.  Aza ampiasaina matetika izy ireo <b>indrindra aza mampiasa izany raha misy marary ao amin'ny kibo.</b>
MENAKA MINERALY (jereo p. 382)	Io dia fampiasa matetika ho an'ny fitohanana eo amin'ny olona voan'ny kitso...fa saingy mitovy amin'ny fandefasana vato nasiana menaka izany. Tsy tsara atao

**FAMPIASANA AMIN'NY FOMBA METY NY FAMPIVALANANA**

Ny fampivalanana dia mitovy amin'ny fanadiovana anaty saingy maivana kokoa. Ireo vokatry notanisaina eo ambony dia fanadiovana anaty raha atao amin'ny fatra kely fotsiny. Ny fampivalanana dia manalefaka sy manafaingana ny fihetsehan'ny tsinay; ny fanadiovana anaty dia miteraka aretim-pivalanana. Ny fanadiovana anaty dia matetika mampidi-doza, fa ny fampivalanana matetika dia afaka ampiasaina hanamaivanana ny fitohanana.

Ny fampivalanana: Afaka atao ny mampiasa ronono magnesia na sira magnesium hafa amin'ny fatra kely, ho fampivalanana, amin'ny tranga'ny fitohanana sasany. Ny olona voan'ny kitso (kitso, p. 175) izay mitohana dia afaka mihinana menaka mineraly saingy mampalama ny tainy fotsiny ihany izany fa tsy mampalefaka azy. Ny fatra ho an'ny menaka mineral dia 3 hatramin'ny 6 sotrokely alohan'ny hatory (aza ampiarahana amin'ny sakafo mihitsy satria handany ny vitamina manan-danja ao amin'ny sakafo izany). Tsy io no fomba tsara indrindra.

Ny fanafody ampihirina amin'ny vody, na pilina miendrika bala dia afaka atosika mankany anaty lava-body ary afaka hanamaivanana ny fitohanana na kitso ihany koa (jereo ny pejy 175, 382, ary 391).

**NY FOMBA TSARA KOKOA**

Ny sakafo misy fibra. Ny fomba tena mahasalama sy malefaka indrindra mba hananana tay malefaka sy matetika dia ny fisitroana rano be, fihinanana sakafo misy fibra voajanahary na 'haninkotrana' toy ny mangahazo, saonjo na ampombo (hoditra vary akotry) na koba isan-karazany hafa (jereo p. 126). Ny fihinanana voankazo sy legioma maro dia manampy ihany koa.

Ireo olona izay mihinana sakafo be fibra natoraly dia tsy dia voan'ny kitso, fitohanana na homamiadan'ny tsinay noho ireo olona mihinana sakafo nohavaozina tamin'ny fomba 'moderina'. Mba hiasan'ny tsinay tsara kokoa dia fadio ny sakafo nohavaozina ary mihinana sakafo nokarakaraina avy amin'ny voa tsy nohavaozina.