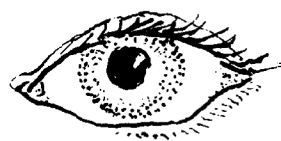


Ity toko ity dia mikasika ny fisorohana sy fitsaboana ny olana ara-pahasalamana mpahazo ny zokiolona.

## FAMINTINANA IREO OLANA ARA- PAHASALAMANA VOARESAKA AO ANATIN'IREO TOKO HAFA

### Olana eo amin'ny Fahitana (jereo p. 217)

Aorian'ny faha 40 taonany, maro amin'ireo olona no manana olana eo amin'ny fahitana mazava ny zavatra akaiky. Lasa *tsy mahita akaiky* izy. Matetika dia hanampy ny fanaovana solomaso.



Ny olona 40 taona no miakatra dia mila mijery ny famantarana areti-maso miteraka fihenana'ny taham-pahitan'ny maso izay mitarika fahajambana raha tsy voatsabo. Ny olona rehetra maneho famantarana areti-maso miteraka fihenana'ny taham-pahitan'ny maso (jereo p. 222) dia mila mitady fanampiana ara-medikaly.

Ny zavo-maso (jereo p. 225) sy fahitana 'lalitra eo anoloan'ny maso' (teboteboka kely maro mihetsiketsika—p. 227) ihany koa dia olana mpahazo ireo zokiolona.

### Fahalemena, Harerahana, ary Fahazarana Ara-tsakafo

Fantantsika fa ireo zokiolona dia mihena tsy toy ny tamin'ny fahatanorany intsony ny heriny sy ny tanjany, saingy vao maika halemy izy raha tsy misakafo tsara. Na dia tsy mahavita misakafo betsaka aza ireo zokiolona dia tokony mihinana sakafo mitaiza hozatra sy miaro isan'andro (jereo p. 110 hatramin'ny 111).

### Fivontosan'ny tongotra (jereo p. 176)

Mety avy amin'ny aretina maro izany saingy eo amin'ireo zokiolona dia avy amin'ny tsy fikorinan'ny rà tsara sy olana eo amin'ny fo (jereo p. 325). Na inona na inona anton'izany, **ny fampiakarana ambony ny tongotra no fitsaboana tsara indrindra**. Manampy ihany koa ny fandehandehana—saingy aza mitsangana na mipetraka ela loatra ka atao ambany ny tongotra. Ataovy ambony foana ny tongotra raha azo atao.



### Fery Maharitra eo amin'ny Ranjo sy ny Tongotra (Jereo p.213)

Mety avy amin'ny tsy fikorinan'ny rà tsara izany, matetika dia avy amin'ny varisy (p. 175). Indraindray ny diabeta dia ampahany amin'ireo antony (p. 127). Ho an'ireo mety ho antony hafa dia jereo ny pejy 20.

Ireo fery avy amin'ny tsy fikorinan'ny rà tsara dia ela vao sitrana.

Ataovy madio tsara araka izay azo atao hatrany ireo fery. Sasao amin'ny rano avy nampangotrahana sy savony malefaka izany ary soloy matetika ny bandy. Raha misy famantarana otrikaretina dia tsaboy araka ny natoro ao amin'ny p. 88.

#### Rehefa mipetraka na matory dia ataovy miakatra ambony ny tongotra.

### Olana eo amin'ny Fivalanan-drano (jereo p. 235)

Ny lehilahy efa zokonjokiny manana olana eo amin'ny fivalanan-drano na mitete kely na mikoriana kely fotsiny dia mety voan'ny fihitaran'ny fiharin'ny vihindahy. Miverena any amin'ny pejy 235.

### Kohaka Mitaiza (jereo p. 168)

Ny zokiolona mikohaka be dia tsy tokony mifoka sigara ary tokony maka torohevity amin'ny dokotera. Raha naneho famantarana raboka izy tamin'ny fahatanorany, na mandrehoka misy rà dia mety voan'ny raboka.

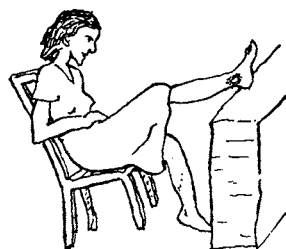
Raha maneno ny tratan'ilay zokiolona na manana olana amin'ny fisefoana (asma) rehefa mikohaka izy, na mivonto ihany koa ny tongony dia mety manana olana eo amin'ny fo izy (jereo ny pejy manaraka).

### Aretin'ny Vanin-taolana Avy amin'ny Rohana (tonon-taolana manaintaina) (jereo p. 173)

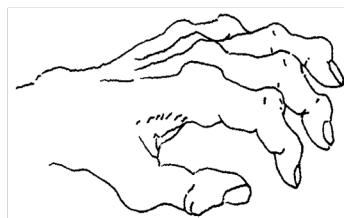
Maro ireo zokiolona no voan'ny aretin'ny vanin-taolana. Mba hanamaivanana ny aretin'ny vanin-taolana dia:

- ◆ Ataovy maka aina ireo tonon-taolana manaintaina.
- ◆ Asio lamba mafana (jereo p. 195).
- ◆ Mihinàna fanafody manala fanaintainana; n y aspirinina no tsara indrindra. Ho an'ny aretin'ny vanin-taolana mahery vaika, mihinàna vongana aspirinina 2 atramin'ny 3 in-6 isan'andro eo ampiarahana amin'ny karibonetra, antacid (jereo p. 380), ronono, na rano netsaka. (Raha manomboka maneno ny sofina dia ahenao ny fatrany).
- ◆ Zava-dehibe ny manao fanatanjahan-tena izay manampy amin'ny fanetsehana araka izay azo atao ireo tonon-taolana manaintaina.

TSARA



TSARA KOKOA



## ARETINA LEHIBE Hafa MAHAZO IREO ZOKIOLONA

### Olana eo amin'ny Fo

Ny aretim-po dia mpahazo ireo zokiolona, indrindra eo amin'ireo olona matavy, mifoka sigara, na ambony tosi-drà. Ny lehilahy sy ny vehivavy dia samy maneho ireo famantarana maro voalaza eto ambany, saingy ireo vehivavy dia voan'ny arerahana, olana eo amin'ny torimaso ary fifosefoana tsy voazava. Ireo vehivavy ihany koa dia mahatsapa maharary na fahaterena ao anaty tratra mahery kokoa noho ilay manindrona manaintaina ao amin'ny tratra tsapan'ny lehilahy.

#### Famantarana olana eo amin'ny Fo

- Tebiteby sy fahasaratana eo amin'ny fiaina aorian'ny fanaovana fanatanjahan-tena; fihetsehana toy ny asma izay vao maika mihombo rehefa mitsotra ilay olona (asma mahazo ny fo).
- Mitepo haingana fa malefaka ary mikorontana ny fitepon'ny lalandra.
- Fivontosan'ny tongotra\_be kokoa rehefa hariva
- Misefosefo nefa tsy avy nanao fanatanjahan-tena, harerahana, fahalemena, fanimpanina tsy voazava.
- Manindrona tampoka sy manaintaina eo amin'ny tratra, soroka havia, na sandry rehefa manao fanatanjahan-tena ary afaka rehefa maka aina mandritra ny minitra vitsy (angine de poitrine).
- Fanaintainana manindrona toy ny zavatra mavesatra manindry ny tratra; tsy afaka amin'ny fakàna aina (fijanonan'ny fo tampoka).
- eo amin'ny vehivavy, fahatsapana toy ny tsy mahalevon-kanina, maloilo, tsembtsemboka, mifanitonintsintona, marary ny valanorano (fijanonan'ny fo tampoka).

#### Fitsaboana:

- ♦ Ny aretim-po isan-karazany dia mila fanafody manokana isan-karazany izay mila fitandremana tsara ny fampiasana azy. Raha heverinao fa manana olana eo amin'ny fo ny olona iray dia manatona dokotera. Zava-dehibe ny fahazoany ny fanafody mifanandrify aminy rehefa ilainy izany.
- ♦ Ireo olona manana olana eo amin'ny fo dia tsy tokony miasa mafy ka hankarary ny tratrany na hisin'ny olana eo amin'ny fiaina eo aminy. Na izany aza, ny fanaovana fanatanjahan-tena matetika dia manampy amin'ny fisorohana ny fijanonan'ny fo tampoka.
- ♦ Ireo olona manana olana eo amin'ny fo dia dia tsy tokony mihinana sakafo matsiro menaka ary tokony manahena ny lanjany raha matavy be izy ireo. Tsy tokony mifoka sigara na misotra toaka ihany koa izy ireo.
- ♦ Raha manomboka misy fihetsehana na fahasaratana rehefa miaina na mivonto ny tongotry ny olona iray dia tokony mihinana sakafo kely na tsy misy sira izy mandrapahafatiny.
- ♦ Ny fihinanana vongana aspirinina 1/2 isan'andro ihany koa dia manampy amin'ny fisorohana ny fijanonan'ny fo tampoka na ny fahatapahan'ny lalan-drà.
- ♦ Raha voan'ny aretin-tratra na mijanona tampoka ny fon'ny olona iray dia mila maka aina milamina amin'ny toerana mangatsiatsiaka izy mandrapialan'ny fanaintainana.

Raha mahery be ilay fanaintainana ao anaty tratra ary tsy afaky ny fakàna aina, na maneho famantarana dona ilay olona (jereo p. 77), mety ho simba be ilay fo. Tokony matory ao am-pandriana mandritra ny herinandro farafahakeliny na mandritra ny fotoana mbola aharenasany ilay fanaintainana na dona. Avy eo dia afaka manomboka mipetraka sy mihetsika moramora amin'izay izy saingy tokony mipetraka tsara milamina mandritra ny iray volana na mihoatra. Ataovy zava-dehibe ny manatona dokotera.

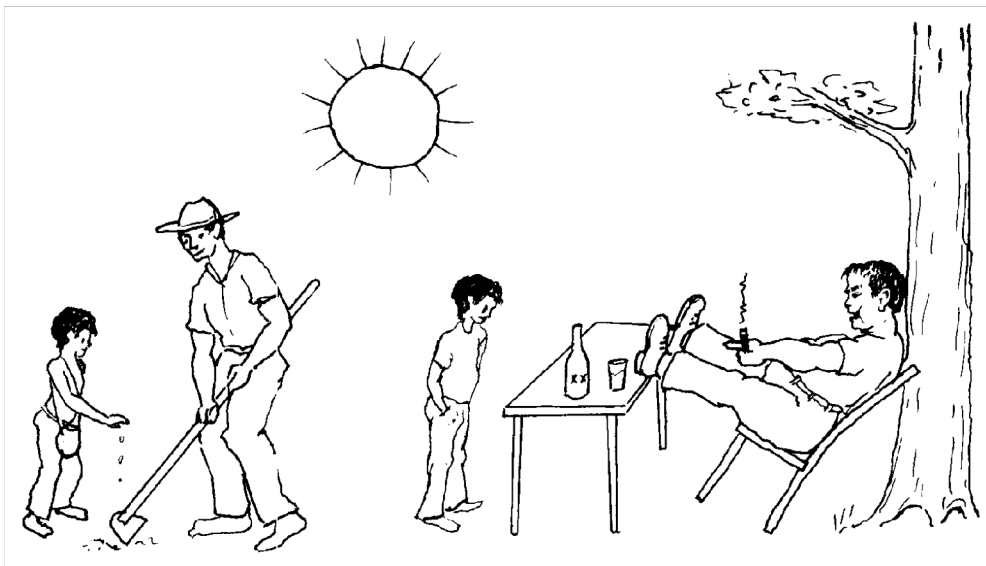


## Teny Ho amn'ireo Tanora Te Hijanona ho Salama Rehefa Mihàlehibe

Maro amin'ireo olana ara-pahasalamana mahazo ny olona mitombo taona na antitra ny tosi-drà miakatra, fahamafisan'ny lalan-drà, aretim-po, ary fahatapahan'ny lalan-drà, no vokatra ny fomba fiainan'ilay olona sy ny sakafo nohaniny, ny zavatra nosotroiny, ny fifohany sigara fony mbola tanora. Ny halavan'ny andro iainana sy ny fihazonana ny fahasalamana dia maharitra kokoa raha:

1. **Misakafo tsara**—sakafo be otrikaina fa tsy sakafo be loatra, tsy be menaka, na be sira. Tandremo mihoatra be ny lanja. Menaka vita avy amin'ny zavamaniry fa tsy avy amin'ny biby ampiasaina rehefa mahandro sakafo.
2. **Aza misotro zava-pisotro misy alikaola be loatra.**
3. **Aza mifoka sigara.**
4. **Ampiasao foana ny vatana sy ny saina.**
5. **Ezaho foana ny maka aina sy ampy torimaso.**
6. **Mianara mitony** ary vahao am-pilaminana ny zavatra mampiasa saina na mahasorena anao.

Ny fiakaran'ny tosi-drà (p. 125) sy ny fahamafisan'ny lalan-drà (*arteriosclerosis*), izany antony voalohany mahatonga ny aretim-po sy ny fahatapahan'ny lalan-drà dia azo sorohana tsara na akena—amin'ny alalan'ny fanarahana ireo volaza etsy ambony. Ny fampidinana ny tosi-drà ambony dia zava-dehibe amin'ny fisorohana ny aretim-po sy ny fahatapahan'ny lalan-drà. Ny olona be tosi-drà dia tokony mitsapa izany matetika ary mandray fepetra mba hampidinana izany. Ho an'ireo tsy mahavita mampidina ny tosi-dràny amin'ny alalan'ny fampihenana ny sakafo haniny (raha ambony be ny lanjany), mijanona tsy mifoka sigara, fanaovana fanatanjahan-tena, ary mianara mitony, ny fihinanana fanafody hampidinana ny tosi-drà (*antihypertensives*) dia mety hanampy.



Iza amin'ireto lehilahy roa ireto ny mety ho lava andro iainana sy ho salama mandritra ny fahanterany?  
Iza amin'izy ireo ny mety hijanona tampoka ny fitempon'ny fony na ho tapaka lalan-drà? Nahoana? Firy ireo antony voaisanao?

## Fahatapahan'ny Lalan-drà

Eo amin'ny olona efa zokinjokiny, ny fahatapahan'ny lalan-drà na ny AVC dia matetika avy amin'ny rà mivaingana na fandehanan-drà ao anatin'ny ati-doha. Mamily tampoka tsy mampilaza ny fahatapahan'ny lalan-drà. Mety hianjera tampoka ary tsy mahatsiaro tena ilay olona. Mety mivoara mena ny tarehiny, misefosefo izy ary maneno ny fomba fiainany, mafy be sady miadana ny fitempon'ny fony. Mety mijanona tsy mahatsiaro tena maharitra izy mandritra ny ora na andro maro.



Raha tsy maty izy dia mety hanana olona eo amin'ny fitenenana, fijery, na firitreretana, na mety tsy hietsika ny ilan'ny tavany na ny vatany. Raha tsy mahery vaika ny fahatapahan'ny lalan-drà, ny sasany amin'ireo olona ireo dia mety hiseho fa mahatsiaro tena foana izy. Ireo fahasaratana ateraky ny fahatapahan'ny lalan-drà dia mihatsara rehefa mandeha ny fotoana.

### Fitsaboana:

Ataovy matory eo am-pandriana ilay olona ary somary ampiakaro ambony ny tongony. Raha tsy mahatsiaro tena izy dia atongilano ny lohany amin'izay mivoaka amin'ny vavany ny rorany (na lo) fa tsy mankany amin'ny avokavony. Mandritra ny fotoana tsy ahatsiarovany tena, aza omena sakafo, rano na fanafody amin'ny vavany izy (jereo ny Olona Tsy mahatsiaro Tena, p. 78). Raha azo atao dia mitadiava fanampian'ny dokotera.

Aorian'ny fahatapahan'ny lalan-drà, raha malemy ny ilan'ilay olona, ampio izy hamindra miaraka amin'ny tehina ary hampiasa ilay tanany salama tsara mba hikarakarany ny tenany. Tokony mifady tsy manao zavatra be loatra na tezitra izy.

**Fisorohana:** Jereo ny pejy teo alohan'ity.

**Fanamarihana:** Raha tsy mihetsika ny ila-tarehin'ny olona iray mbola tanora na tsy azo atao hoe efa lehibe, ary tsy misy famantarana fahatapahan'ny lalan-drà, mety fahalemen'ny hoza-tatitra tsy maharitra izany (Paralysie de Bell). Afaka ho azy ao anatin'ny herinandro na volana vitsy izany. Matetika dia tsy fantatra ny anton'izany. tsy ilaina ny fitsaboana saingy ny fandomana amin'ny rano mafana dia mety hanampy. Raha tsy afaka mikipy ny maso ilany dia bandio hikatonana izany amin'ny alina mba hiarovana ny maso tsy ho maina.

## Tsy Fahenoana (Marenina)

Ny tsy fahenoana izay mitranga tsikelikely tsy misy fanaintainana na fambara hafa dia matetika mahazo ny lehilahy mihoatra ny 40 taona. Matetika izany dia tsy afaka sitranina na dia mety hanampy aza ny fitaovana mpanamafy feo ho an'ny sofina. Indraindray ny tsy fahenoana dia avy amin'ny aretin-tsofina (jereo p. 309), ratra mahazo ny loha, na tain-tsofina maina. Raha mila fanazavana fanampiny mikasika ny fanalana tain-tsofina dia jereo ny p. 405.



### NY TSY FAHENOANA ARAHANA FANENON'NY SOFINA ARY FANINA

Raha tsy maheno intsony ny sofina ilan'ny zokiolona na izy roa—ary indraindray dia fanina be izy—ary mahare zavatra maneno na mikasaotsaoka dia mety voan'ny aretin'i Ménière izy. Mety maloioly ihany koa izy, mandoa, ary mamoaka hatsembohana be. Mila mihinana antihistaminique toy ny dimenhydrinate (Dramamine, p. 386) ary mandeha matory mandrapialan'ireo famantarana ireo. Tsy tokony asiana sira ny sakafony. Raha tsy mihatsara haingana ny fahasalamany miverina indray ireo olona dia mila mitady dokotera izy.

## Tsy Fahitana Torimaso

Mahazatra ho an'ny olona efa zokinjokiny no tsy dia mila torimaso noho ireo tanora. Ary mifoha matetika izy ireo amin'ny alina. Mandritra ny alin'ny ririnina, ireo zokiolona dia mety tsy hahita tory mandritra ny ora maro.

Misy fanafody sasany mety hanampy hahita torimaso, saingy tsara kokoa ny tsy mampiasa azy ireo raha tsy tena ilaina.

Ireto misy torohevitra mba hahitana tory:

- ◆ Manaova fanatanjahan-tena betsaka mandritra ny andro.
- ◆ Aza misotro kafe na dite mainty, indrindra amin'ny folakandro sy ny hariva.
- ◆ Misotroa ronono mafana na ronono asiana tantely iray vera alohan'ny hatory.
- ◆ Mandroa amin'ny rano mafana alohan'ny hatory.
- ◆ Rehefa ao am-pandriana dia ezaho atao ny mampitony ny faritry ny vatanao tsirairay—avy eo dia ny vatanao manontolo sy ny sainao. Tadiodio ireo fotoana tsara.
- ◆ Raha mbola tsy matory ihany ianao dia andramo ny mihinana antihistaminique toy ny promethazine (Phenergan, p. 385) na dimenhydrinate (Dramamine, p. 386) antsasakadiny mialohan'ny hatoriana. Ireo dia tsy tena mampiankin-doha noho ny fanafody mahery vaika kokoa.

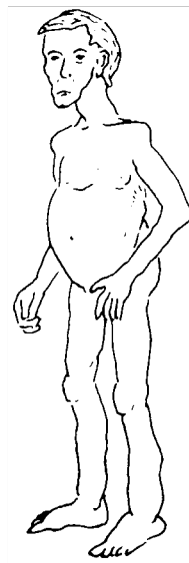
## ARETINA HITA MATETIKA KOKOA AMIN'NY OLONA MAHERIN'NY 40 TAONA

### Aretin-tselan'aty

Ny aretin-tselan'aty matetika dia mitranga amin'ny lehilahy mihoatra ny 40 taona izay nahery nisotro toaka sy tsy ampy sakafo.

Famantarana:

- Ny aretin-tselan'aty toy ny hepatita, arahana fahalemilemena, tsy mazoto homana, fikorontanan'ny vavony, ary fanaintainana eo amin'ny ila havanan'ilay olona, ambanin'ny taolan-tratra.
- Rehefa mihombo ny aretina dia mihamahia ilay olona. Mety handoa rà. Amin'ny tranga mahery vaika dia mivonto ny tongotra, ary hibontsina feno rano ny kibo ka lasa toy ny amponga. Mety hivadika mavo ny lokon'ny maso sy ny hoditra (ngorongosy).



Fitsaboana:

Raha mahery vaika ny aretin-tselan'aty dia sarotra tsaboana. Tsy misy fanafody mahomby loatra. Ny ankabeazan'ny olona voan'ny aretin-tselan'aty dia maty noho izany. raha tsy te ho faty ianao dia **vantany vao mitranga ny famantarana aretin-tselan'aty** dia ataovy ireto manaraka ireto:

- ◆ Aza misotro toaka intsony! Manapoizina ny aty ny alikaola.
- ◆ Mihinàna: legioma, voankazo, ary proteina araka izay azonao atao (p. 110 sy 111). Saingy aza mihinana proteina be loatra (hena, atody, trondro, sns.) satria manjary lasa miasa mafy ilay aty simba.
- ◆ Raha mivontovonto ilay olona voan'ny aretin-tselan'aty dia tsy tokony mampiasa sira amin'ny sakafony.

Ny fisorohana io aretina io dia mora: **AZA MISOTRO TOAKA BE.**



## Aretin'ny Afero

Ny afero dia kitapo kely mitambatra amin'ny aty. Izy io dia manangona rano mangidy, miloko maitso antsoina hoe ranon'afero, izay manampy amin'ny fandevonana ny sakafo matavy. Ny aretin'ny afero dia mpahazo indrindra ireo vehivavy mihoatra ny 40 taona, ny olona matavy be, ary ireo voan'ny diabeta.



### Famantarana:

- Fanaintainana manindrona eo ambanin'ny taolan-tratra havanana amin'ny kibo, : io fanaintainana io matetika dia mihazo ny ilany havanan'ny lamosina ambony.
- Ny fanaintainana dia mety hitranga ora iray na mihoatra aorian'ny fihinana sakafo matsiro sy matavy. Ilay fanaintainana mahery vaika dia mety hiteraka fandoavana.
- Tsakoahana na mandrezatra ratsy tsiro.
- Eo amin'ny tranga mahery vaika dia mety hisy hafanana.
- Indraindray dia mety hivadika mavo ny maso (ngorongosy).

### Fitsaboana:

- ♦ Aza mihinana sakafo be menaka. Ireo olona matavy dia tokony tsy mihinana afa-tsy sakafo kely ary mampihena vatana.
- ♦ Mihinana ibuprofen mba hampihenana ny fanaintainana (jereo p. 379). Matetika dia ilaina ny mpanala fanaintainana mahery kokoa. (Mety tsy handaitra ny aspirinina).
- ♦ Raha misy hafanana ilay olona dia mila mihinana ampicillin (p. 352).
- ♦ Raha mafy sady maharitra ny aretina dia mila mitady dokotera. Indraindray dia ilaina ny fandidiana.

### Fisorohana:

Ny vehivavy (sy lehilahy) matavy dia tokony mampihena vatana (jereo p. 126). Fadio ny sakafo matsiro, mamy, ary be menaka, aza misakafo be loatra, ary manaova fanatanjahan-tena.

### **BE RANON'AFERO**

Amin'ny tany maro sy amin'ny fomba fiteny maro, ny olona mora tezitra dia lazaina fa 'be ranon'afero'. Ny olona sasany dia mino fa ny fihetsehan'ny hatezerana tampoka dia miseho rehefa be loatra ny ranon'aferon'ny olona iray.

Raha ny marina, ireo olona mora tezitra dia tsy manana olana eo amin'ny afero na ranon'afero. Na izany aza, ireo olona efa voan'ny aretin'ny afero dia matahotra hatrany ny hiverenan'ny fanaintainana mahery vaika ary angamba noho izany antony izany no mahatonga azy ireo ho mora tohina ary miahiahy foana ny fahasalamany. (Ny tena izy, ny fomba hiantsoana izany dia '*hypochondrie*' izany hoe fiahiahiana lava ny fanasalaman'ny tena, ny 'hypo' dia midika hoe ambany, ary ny 'chondrium' dia midika hoe tehezana—entina hilazana ny toeran'ny afero!

## FANEKENA NY FAHAFATESANA

Ireo olona efa nahazo taona dia vonona kokoa hanaiky ny fahafatesan'izy ireo noho ireo olona akaiky azy. Ireo olona niaina tsara ny fiainany matetika dia tsy matahotra ny ho faty. Ny fahafatesana mantsy dia fiafarana natoralin'ny fiainana.

Matetika isika dia manao ilay fahadisoana miezaka mihazona ain'ny olona ambavahaonan'ny fahafatesana ela kokoa araka izay azo atao, tsy mampaninona izay vidiny. Indraindray izany manampy ny fijaliana sy ny vesatra ho an'ny roa tonta, ilay olona sy ny fianakaviany. Misy fotoana, ny zavatra tsara indrindra azo atao dia ny tsy mandeha mikaroka ny 'fanafody tsara kokoa' na "dokotera tsara kokoa' fa ny mijanona eo akaiky sy manohana ilay olona eo ambavahaonan'ny fahafatesana. Ataovy fantany fa nahafaly anao ny fotoana, ny hafaliana sy ny alahelo rehetra nifampizaranao taminy ary ianao koa dia afaka manaiky ny fahafatesany. Mandritra ireo ora farany, ny fitiavana sy ny fanekena dia hahavita betsaka noho ny fanafody.

Ireo olona antitra na taizan'aretina matetika dia maniry ny hijanona ao an-trano, odidin'ireo olon-tiany rehetra noho ny mijanona any amin'ny hopitaly. Misy fotoana izany dia midika fa efa ho faty ilay olona. Saingy tsy voatery ho ratsy izany. Mila manome lanjany ny fihetseham-pon'ilay olona sy ny fihetseham-pon-tsika isika. Indraindray ny olona ambavahaonan'ny fahafatesana no vao maika marary nohon'ny fahalalàna fa ny vidin'ny fihazonana ny zara fa aina ananany dia mahatonga ny havany hidi-trosa na ireo ankizy ho noana. Mety hangataka ny famelana azy ho faty izy—ary misy fotoana dia izany no fanapahan-kevitra hendry.

Na izany aza dia misy ny olona sasany no matahotra fahafatesana. Na dia mijaly be aza izy ireo dia mety ho sarotra aminy ny handao ilay tontolo fantany. Ny kolon-tsaina tsirairay dia samy manana ny finoany mikasika ny fahafatesana sy ny fiainana aorian'ny fahafatesana. Ireo hevitra, finoana sy fomban-drazana ireo dia mety hanome hery eo am-piatrehana ny fahafatesana.

Mety ho tonga tampoka, tsy ampoizina ny fahafatesana eo amin'ny olona iray na koa mety efa ela niandrasana azy izy. Ny fomba hanampiana ny olon-tiantsika hanaiky sy hivonona amin'ny fahafatesana izay manantona azy dia tsy mora. Matetika ny zavatra tsara afaka ataontsika dia ny fanohanana, halemem-panahy, ary ny fahazoana azy.

Ny fahafatesan'ny tanora na ankizy dia tsy mora mihitsy. Ny halemem-panahy sy ny fanaovana ny marina dia manan-danja tokoa. Ny zaza—na ny olona rehetra—ambavahaonan'ny fahafatesana matetika dia mafantatra izany, amin'ny alalan'ny zavatra ambaran'ny vatany azy ary koa amin'ny alalan'ny tahotra sy ny fahakiviana hitany eo amin'ireo olona tia azy. Na tanora na antitra, raha manontany anao ny marina ilay olona dia lazao azy izany, saingy ataovy moramora, ary ataovy hita taratra ny fanantenana. Mitomania raha tsy maintsy mitomany ianao, saingy ataovy fantany fa na dia tianao aza izy, ary satria tianao izy dia manana hery hamela azy handao anao ianao. Izany dia hanome azy hery sy fahasahiana hanaiky handao anao. Mba hahafantarany izany dia tsy voatery hiteny izany ianao. Mila mahatsapa ary aneho azy izany ianao.

Tsy maintsy ho faty isika rehetra. Angamba ny andraikitra lehibe indrindra raisin'ny mpitsabo dia ny manampy ireo olona hanaiky ny fahafatesana rehefa tsy afaka ary tsy tokony hidivirana intsony, ary manampy ireo mbola velona hanamaivana ny alahelony.

