

VAKIO IREO KARAZANA BOKY VINA HAFATRA

FANONTANA 1 (2015)



FANONTANA 2 (2017)



Ny Projet Jeune Leader, dia niorina sy niasa tany Fianarantsoa nanomboka ny taona 2013, ka eny anivon'ireny sekolim-panjakana ambaratonga faharoa ireny no sehatra fiasany. Ny antom-pisiany dia: mampahafantatra ny mahakasika ny fahaiza-mitarika sy ny fahasalamana ara-pananahana, sy manampy ny tanora mandritra ny filan-tsakana, ary manome tolotra manokana ho an'ny tanora (toerana hanabeazana, lalao, fifanampiana eo anivon'ny sekoly).



Groot-Haspels Foundation

Nanao ny sary: RANDRIANIRINA André
Sources: Freepik.com, iStock, Canva, LucidPress, GraphicStock, Menstrual Health Day

Mpanatontosa: FREUDENBERGER Annika

Isaorana: Mirana, Andry, Diana (JL 2015-16)

Ne pas reproduire sans la permission du Projet Jeune Leader.

VINA

BOKY VOKARIN'NY PROJET JEUNE LEADER

VOIX

Efa nanana olana teo amin'ny tsingerim-padimbolana ve ianao?

INITIATIVES

Inona no tokony hatao?

ACTION

Sahia manontany!

NY FADIMBOLANA

FANONTANANA 2, LAHARANA 7

PROJET
JEUNE
LEADER

0 FADIFADY BOLANA MANERAN-TANY?



Inona ihany koa ireo fiheveran-diso mahakasika ny fadimbolana eto Madagasikara, ka tsy mbola voatanisa eto amin'ny carte?

INONA IREO MANODIDANA NY FADIMBOLANA

HO HITANAO ATO

1. Article
2. Tantara
4. Fanadihadiana
6. Tantara miaina
8. Lalao
9. Quiz
10. Fantatrao ve?
10. Ny valin'ny quiz
11. Ho an'i VINA
12. Carte du monde

NY FADIMBOLANA :

Famaritana tsotsotra ny fadimbolana sy ireo tsara ho fantatra rehetra amin'izany, miampy ireo olona afaka ifampiresahana sy ivo-toerana afaka hantonina raha misy manahirana.

Vanim-potoana manamarika ny fiainan'ny rehetra ny fialan-tsakana na lahy na vavy. Manomboka misy ny fiovana : ara-batana, ara-tsaina, ara-pihetseham-po eo amin'izany. Ato amin'ity boky ity dia horesahana bebe kokoa ny mahakasika ny fiovana eo amin'ny vehivavy ary hotsongaina manokana amin'izany ny fadimbolana (règles). Ny vehivavy rehetra dia tsy maintsy tonga fadimbolana avokoa, voajanahary mantsy izany, ka hoan'ireo zatovovavy mbola tsy tonga an'izany dia tsy tokony hatahotra.

Ny fadimbolana dia avy amin'ny faharavan'ny « muqueuse utérine » na lalan-drà madinika ao anaty tranon-jaza ka lasa rà izay mivoaka amin'ny fivaviana. Midika fa miomana ny hitondra vohoka sy hanan-jana ka amin'ny ho avy ny vatan'ny vehivavy rehefa tonga fadimbolana. Matetika dia eo anelanelan'ny 2 ka hatramin'ny 7 andro ny faharetan'ny fandehanan'ny rà, ary tokony handeha isam-bolana arakarakany ny toe-batan'ny vehivavy tsirairay. Raha vao anatin'ny fialan-tsakana ny zatovovavy, ny faharetan'ny fadimbolana sy ny « cycle menstruel » na tsingerim-padimbolana dia miovaova.

Tena ilaina ny fahadiovana mandritra ny fadimbolana : fahazotoana misasa matetika, fisoloana servieta na lamba isaky ny feno 4 ora eo ho eo, ary ny fanasana ny lamba amin'ny rano madio sy savony, indrindra ny fanahazana azy amin'ny toerana taratry ny masoandro ary fipasohana izany koa mba ho ara-pahasalamana.

Mba ahafahan'ny zatovovavy matrika am-pitoniana ny fadimbolana dia ilaina ny miresaka amin'ny olon-dehibe ao amin'ny fiaraha-monina : ny Renim-pianakaviana rehetra, ny zoky vavy efa mahafehy tsara ny fadimbolana ary ireo mpanentana ara-pahasalamana. Mbola afaka manome torohevitra tsara ihany koa ireo mpitsabo sy mpampivelona eny amin'ny tobim-pahasalamana rehetra. Koa aza misalasala manantona ireo ivo-toerana ireo raha sendra misy ny manahirana momba ny fadimbolana.

Règles =

rà mivoaka amin'ny fivavian'ny vehivavy vokatry ny faharavan'ny muqueuse utérine.

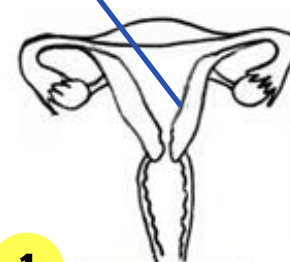
Muqueuse utérine =

lalan-drà madinika ao anaty tranon-jaza na nofon'ny tranon-jaza.

Cycle menstruel =

tsingerim-padimbolana izay eo anelanelan'ny andro voalohany ahatongavan'ny «règle» ka hatramin'ny andro voalohany ahatongavan'ny règle manaraka.

Muqueuse utérine



1

Manify ny muqueuse utérine aorian'ny fadimbolana.

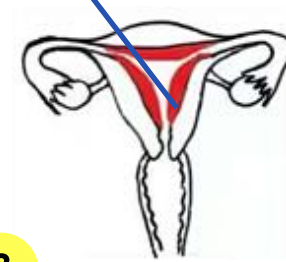
Muqueuse utérine



2

Mihamatevina tsikelikely ny muqueuse utérine.

Muqueuse utérine



3

Mihamatevina kokoa hatrany ny muqueuse utérine.

Muqueuse utérine



4

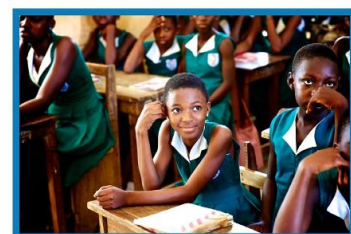
Rava ny muqueuse utérine ary lasa tonga ny fadimbolana.



PROJET JEUNE LEADER



AMPLIFYCHANGE



TANTARA

I Landy sy ny tontolony.

Bemasoandro, toerana iray eo an-tampon-kavoana izay mirakotra tanàna, izay mampiavaka azy hatrany ny filahatry ny trano mitodika any avaratra ka indreo ny tafo fanitso manjelatra avokoa rehefa mitatao vovonana ny andro. Lalana tokana no mamaky ny tanàna. Io i Landy mitazana eo an-davarangana miandry ireo namany hamonjy ny fidirana mianatra tapany hariva. Kilasy 4ème eo amin'ny CEG izy, ary nahaliana azy ny taranja SVT satria hanao mpitsabo hono no mba faniriany. Mifantoka tanteraka amin'ny fianarany izy satria somary be taona raha mitaha amin'ireo mpiara-mianatra aminy.

Rehefa tonga fadimbolana dia vitan'i Landy ny manasa ny silipony sy ny fitaovana (lamba) nampiasainy ka atapiny eo amin'ny lavarangana eo avara-trano izany satria azon'ny taninandro maraina mandrapahariva ny andro io toerana io.

Mitadidy ny andro hahatongavan'ny fadimbolana izy satria dia efa herintaona lasa izay no nahatongavan'izany voalohany ka rehefa fantany fa akaiky ho tonga dia mivatsy lamba kely sy silipo atao anaty harona kely (sachet). Mahasorena azy anefa indraindray rehefa mivatsy ny kojakoja keliny izy dia tsy tonga ny fadimbolany ka rehefa tsy mitondra izy dia iny rafadimbolana fa tamy manakorontana ny tontolo andron-drazazavavy. Amin'izany fotoana izany, raha vatany vao tonga any an-trano izy dia variana mandinika ny « tetiandro » (calendrier) eo amin'ny rindrin-trano toa mametra-panontaniana hoe Izaho ve no tsy mahatadidy tsara sa misy zavatra hafa mihintsy fa mandreraka ty fadimbolana tonga tsy mampilaza ity.

Nony maraina ihany dia tapa-kevitra hanontany an'i ingahy Rasela mpampianatra SVT

aho fa izy no heveriko ho afaka hanome fanazavana ahy, nefa dia ho sahiko ve ny hiteny azy an'izany noho izy mpampianatra lehilahy? Tsy hampihemotra ahy izany fa Ilaiko ny mahafantatra ny tokony hatao mba ahafahako miomana mialoha amin'ny zavatra ilaiko rehefa tonga ny fadimbolana.

Dia nifarana teo indray aloha ny disadisa anatin'ny tapaka ny heviny hanontany mpampianatra.

Ingahy Rasela, lehilahy somary efa lehibe nefa mbola hita fa maharaka tsara ny resaky ny Tanora sady mahay mifandray amin'ny mpianatra. Mahavariana sy mahatalanjona ny mpampianatra namany ny fitangoronan'ny mpianatra isaky ny fakan-drivotra mihaino azy eo am-povoany.

Tamin'izay indrindra no nanantona azy i Landy.

Landy: Azafady Ramose, afaka mba miresaka aminao vetivety ve aho?

Ramose Rasela: Tsy maninona, ahoana kay izay ry Landy?

Landy: Manana olana aho ramose, tsy haiko hoe maninona fa mba efa miomana amin'ny

fahatongavan'ny fadimbolana ihany aho nefa mbola tonga amin'ny fotoana tsy ampoizina ihany izany.

Ramose: Izany ve? Tsy hitako ny azoko anampiana anao amin'izany fa efa ireny natoro anareo ireny daholo ny paika rehetra ho entina matrika ny fadimbolana sa mbola misy tsy mazava tsara amin'i Landy?

Landy: Mazava tsara ireny Ramose fa izay tsy fahafantarana mazava ny fotoana

Ho an'i VINA:

Ny tsingerim-padimbolako dia azo lazaina fa ara-dalàna ary ny faharetany dia manodidina ny 3 andro eo ho eo. Ny tena olana anefa ry VINA dia maharary be ny kiboko isaky ny tonga ny fadimbolako isam-bolana ka mila tsy ho zakako. Rehefa tonga izany dia tsy afaka manao na inona na inona aho fa mijanona eo am-pandriana. Miezaka mitady vahaolana amin'izany ihany ny Reniko fa mbola tsy mahomby hatreto ; rano mafana no sotroiko matetika. Tena sahirana mafy aho rehefa any am-pianarana no isehoan'izany satria voatery tsy maintsy mody. Tsapako misy fiantaika amin'ny fianarako izany, misy fanazavana lesona tsy arako ary ny enti-mody sasany matetika tsy vitako. Ireo ankizy ao an-dakilasy aza dia efa manomboka sorena amiko ary ahiako tsy hahavita hanatitra ahy intsony, matahotra mafy koa aho sao dia tsy hifindra kilasy.



Ankasitrananay ny fahasahiana mamoraka ny olana iainanao toy izao. Maro tokoa ireo zatovovavy ao anatin'ny fialan-tsakana no matrika olana toa anao izany. Ny vehivavy rehetra mantsy dia tsy maintsy tonga fadimbolana avokoa, mankahery anao sahady izahay ary manamafy fa tsy tokony hampatahotra izany fa voajanahary, ny vatana mbola tsy matoa no mahatonga an'izany. Ampahafantarina anao ihany koa fa samy manana ny toe-batany ny tsirairay, misy ireo afaka manao zavatra an-kahalalahana rehefa « règle ». Miezaha mampiasa vatana, azonao atao tsara ny manao fanatanjahan-tena. Efa mety ny fahazotoanao misotra rano mafana na koa dite. Azonao asiana rano mafana ao anaty tavoangy na ny lamba ary apetraho eo amin'ny foatra rehefa maharary be. Ny fisian'ny Reninao mikatsaka vahaolana manampy anao koa dia efa zava-dehibe, entano izy hitondra anao hanantona Mpitsabo hahafahanareo mahazo torohevitra mahafa-po, sady misy fanafody afaka ampiasaina amin'izany koa any. Raha eo amin'ny sehatry ny fianaranao indray dia manàna fahatokisan-tena; mifandraisa tsara amin'ireo ankizy : hazavao tsara amin'ny namanao akaiky ny mahazo anao mba hahafahany manampy anao na koa mampindrana « cahier » ; mazotoa mamita enti-mody ary indrindra mijere fotoana hangatahana fanazavana amin'ny Mpampianatra ohatra rehefa alohan'ny hidirana amin'ny lesona vaovao dia mametraha fanontaniana. Maka toro-hevitra amin'ireo olona manodidina anao ka anananao fahatokisana. Mirary soa ho anao izahay ary mankahery anao.

Fantatrao ve?



Mizara efatra mazava tsara ny fiovana misy eo amin'ny tranon-jaza mandritra ny tsingerim-padimbolana iray. Amin'ny voalohany dia manify ny lalan-drà madinika ao anatin'ny tranon-jaza, mihamatevina tsikelikely ireo lalan-drà madinika ireo ka lasa matevina. Rehefa tsy misy fihaonana amin'ny tsirin'aina lahy sy atodin'aina vavy dia miongotra ireo lalan-drà madinika ireo ka miaraka mivoaka amin'ny rà ny atodin'aina, izany hoe tonga FADIMBOLANA. Raha ohatra kosa misy fihaonan'ny tsirin'aina (lahy) sy ny atodin'aina (vavy) dia tsy misy fadimbolana tonga intsony fa ipetrahan'ny zazakely ireo lalan-drà madinika ao amin'ny tranon-jaza.

Ny 28 mai dia andro maneran-tany ho an'ny fahadiovana mandritra ny fadimbolana. Ny Projet Jeune Leader dia mankalaza izany manokana nanomboka ny taona 2016. Nosafidiana io daty io mba hifanaraka amin'ny faharetan'ny fadimbolana izay maharitra 5 andro eo ho eo sy ny tsingerim-padimbolana 28 andro amin'ny ankapobeny.



**NY VEHIVAVY REHETRA
DIA MANANA ZO...**

**HANANA FITAOVANA MADIO,
MORA VIDY SY AZO ANTOKA HAMPIASAINA
AMIN'NY FADIMBOLANA**

**HIDITRA AMIN'NY FADIMBOLANA
AMIN'NY FAHATOKISANA TANTERAKA**

ahatongavany izay no tena olana.

Ramose: Raha izany dia aleo mihintsy aloha hanontany ilay namako mpanentana ara-pahasalamana izay aho dia lazaiko aminao eo ihany ny valiny, fa firy taona moa i Landy io.

Landy: 15 taona aho izao

Ramose: Vonjeo ary aloha ny toeram-pianarana fa efa tapitra ny fakan-drivotra, ho hitantsika eo ihany ny tohiny.

Ny faran'io herinandro io vao mifankahita tamin'i Vony ingahy Rasela, ary tsena ny andro tamin'io.

Ramose Rasela: Ho aiza izato izy no dia tsy mahalala intsony ?

Vony: Sela marina! Azafady fa maika mantsy aho.

Ramose Rasela: Fa maika ho aiza amin'ity andro tsena ity?

Vony: Manao fanentanana ao ambadika ao izahay, manararaotra an'ity fandalovan'ny olona maro ity e!

Ramose Rasela: Izay mihintsy izao no itadiavako anao. Misy mpianatra manana olana amin'ny fahatongavan'ny fadimbolana any aminay ka sao dia mba afaka hanampy azy ianao.

Vony: Fa firy taona kay izany tovovavy izany?

Ramose: 15 taona

Vony : Ara-dalàna izany ka, betsaka ny tovovavy mitovy aminy no mbola sahirana amin'izany.

Ramose: Hazavao tsara fa tsy azoko!

Vony: Efa mahay mampiasa tetiandro angaha izy?

Ramose: Tsy haiko aloha fa efa azo lazaina hoe mahavoafehy ny mahakasika ny fadimbolana izy.

Vony: Izao ary. Ny tsingerim-padimbolan'ny vehivavy rehetra mbola anatin'ny vanim-potoana fialan-tsakany dia miovaova daholo, lazao izy fa tsy misy olona mahafantatra mazava ny hahatongavan'ny fadimbolana.

Ramose: Dia tsy misy azo atao izany?

Vony: Misy ka, mila miomana mandrakariva izany hoe ho entina isan'andro ny fitaovana ilaina amin'ny fadimbolana, ary raha efa mahay mampiasa tetiandro (calendrier) izy dia tokony hanana ny azy manokana ka marihiny ao avokoa ny andro hahatongavan'ny fadimbolana.

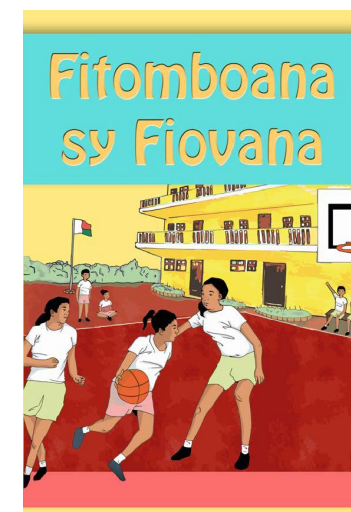
Ramose: Tsy ianao ihany moa no nilaza teo fa tsy misy mahafantatra ny andro hahatongavan'ny fadimbolana ?

Vony: Eny, tsy misy mihintsy fa tsy tokony hanakana ny fiomanana izany.

Zay aloha fa efa ho tonga aho, raha mbola misy manitikitika azy dia misy boky vokarin'ny « Projet Jeune Leader » izay afaka manampy azy « Fitomboana sy Fiovana » no anarany. Veloma!

Ramose: Eny ary, mandram-pihaona.

Ny herinandro manaraka dia somary mbola somokotra amin'ny fanomanana fanadinana ny rehetra, ireo mpianatra dia hita fa tena mifantoka amin'ny fameranan-desona sy ny fihainoana ireo toromarika avy amin'ireo mpampianatra isan-tsokajiny. Efa hifarana indray ny herinandro vao nifankahita tamin'i Ramose Rasela i Landy satria ny alakamisy tolakandro ny ora natokana ho an'ny taranja SVT, ka rehefa nirava dia nantsoin'i Ramose Rasela manokana i Landy hilazany ny vaovao rehetra henony tamin'i Vony. Teo vao nilamina ny eritreritr'i Landy fa tsy izy irery ihany no tratran'izany fikorontanana izany ary fantany noho izy mbola anatin'ny vanim-potoanan'ny fialantsakana. Tonga ary ny fotoana fialan-tsasatra, nifindra 3ème i Landy. Nisafidy ny hijanona eo an-tanàna izy, noho ny hamaroan'ireo ankizy vavy hafa eo an-tanàna tonga miara-milalao aminy sady manararaotra manontany azy mahakasika ny fadimbolana.



Inona no nahazo an'i Landy? Lazao ny fomba nataony manoloana an'izany? Ary inona ny toetra hita fa nampivaka azy?

Iza avy ireo olona nanome torohevitra an'i Landy? Ahoana ny voalazan'izy ireo tsirairay avy?

Inona ireo sakana tsy ahafahan'ny tanora mahafantatra bebe kokoa mahakasika ny fadimbolana?

Inona no tokony hatao amin'ny fiomanana amin'ny fadimbolana?

Inona no andraikitra sahanin'ny « Gynécologue » ?

Mizara roa lehibe ny andraikitra ny « Gynécologue » :

- Mandray marary mahakasika ny fitaovam-pananahana sy ny olona mitondra vohoka na ireo sahirana vao mahazo vohoka.

- Misahana ny fahasalamam-bahoaka amin'ny ankapobeny ary miara-miasa amin'ny Mpitsabo « Généraliste » sy ireo Mpampivelona « sage-femme » mba hahatsara ny fahasalaman'ny Reny sy ny Zaza manerana ny faritra iasany.

Aiza ny toerana manokana afaka hatonin'ny vehivavy rehefa manana olana mahakasika ny fananahana ?

Ny olana eto Madagasikara dia vitsy ny Gynécologue : hoan'ny faritanin'i Fianarantsoa dia 4 ihany, ary tamin'ity taona ity aza vao nisy an'izany fa taloha 1 na 2 ihany, ka noho izany dia betsaka ny andraikitra sahaninay fa raha misy olana amin'ny fananahana dia afaka manantona ny Mpitsabo sy ny Mpampivelona eny anivon'ny tobim-pahasalamana rehetra.

Inona ny famaritana ny fadimbolana ara-tsiantifika afaka omenao ?

Ny fadimbolana dia vokatra ny asan'ny tsirim-panentana « Hormones » izay avy amin'ny taova « organe » ao anatin'ny ati-doha antsoina hoe : « Hypothalamus » izay mibaiko ny « Hypophyse, » io indray no mibaiko ny « Ovaires » ary ity farany no mibaiko ny « Uterus » (tranon-jaza) ka ny « Endomètre ou Muqueuse utérine » (*voir ressource*) no miendaka ka lasa rà. Ny tranon-jaza no miovaova isam-bolana ka mahatonga ny tsingerim-padimbolana hiverimberina ka rehefa tsy misy ny vohoka dia misy ny fadimbolana fa raha ohatra ka bevohoka ilay vehivavy dia tsy misy intsony ny « cycle » na tsingerim-padimbolana fa mikarakara an'ilay zazakely ny tranon-jaza.

Misy fiantrakany amin'ny vatan'ny vehivavy

Docteur HAJA

*Gynécologue,
Fianarantsoa*

ve ny fahatongavan'ny « règles » ? Satria nahoana?

Tsy dia misy ny fiantraikany amin'ny vatana fa ireo fambara mialoha no azo ilazana azy vokatra ny fiovan'ny « Hormones », mararirary an-doha sy mararirary kibo.

Inona no olana sedrain'ny zatovovavy tonga fotoana? Inona no tokony hatao?

Mety harary ny kibo ary raha azo iaretana ilay maharary dia tsy aretina, fa misy olana tena tsy mahazaka an'izay ka tsy maintsy asiana fanafody ary tafiditra ao anatin'ny tsy fahasalamana izany. Misy fanafody azo hoanina any amin'ny Mpitsabo sy Mpampivelona izay manala ny fanaintainana. Ny olana atrehan'ny tanora ihany koa dia tsy tonga ara-dalàna isam-bolana fa indraindray lava be na fohy. Maharitra ela be koa ny faharetan'ny fadimbolana raha toa ka tokony ho 3 na 4 andro nefa lasa 5 ka hatramin'ny 10 andro, ary raha mihoatra ny 10 andro dia efa aretina ka tokony manantona Mpitsabo, azo atao tsara ny mampiasa ny fanafody satria rehefa maharary ihany vao mihinana. Vokatra ny vatana tsy matoa no mahatonga an'izany rehetra izany ka tsy tokony hampatahotra.

Ahoana ny hevitrao Dokotera momba ireo zavatra maro voalaza fa tsy tokony hataon'ny vehivavy rehefa « règles »? (tsy tokony mandro na manao fanatanjahan-tena)

Amiko io dia miankina amin'ny fahazaran'ny tsirairay ; raha rano mangatsiaka no mahazatra dia izay, raha mafana dia izay fa mety misy fotoana kely hikarainkona ny « muqueuse utérine » raha manara be ny rano dia hiato kely ny « règles » fa mandeha ara-dalàna ihany avy eo. Ny antony mahatonga ny teo aloha hisakana tsy hanao fanatanjahan-tena dia salaka no fitaovana nampiasain'ny vehivavy taloha ka mety hanahirana ihany, ankehitriny kosa dia efa misy fitaovana moderina toy ny « silipo sy servieta » sady tsy ety ivelany no mipetraka tsara. Raha ny



Safidio amin'ny A, B, na C izay tokony ho valin'ny fanontaniana.

1

Ny fadimbolana dia :

- A. Voajanahary ho an'ny vehivavy ihany.
- B. Zava-pady ka tsy tokony resahina eo anivon'ny fianakaviana.
- C. Aretin'ny vehivavy tsy azo sitranina.

3

Tsy tokony ho règles fantatra ny Rainao sy ny anadahinao fa tonga fotoana ianao.

- A. Voajanahary io ka tsy maninona na fantany aza.
- B. Mampisalasala ny hampahafantatra izany.
- C. Marina izany satria olo-pady ny Ray sy ny anadahy.

6

Tsy azo atao ny mandro rehefa ny vehivavy.

- A. Tena ilaina ny mandro mba hadio tsara.
- B. Tsy voatery handro.
- C. Mankarary kibo ny mandro rehefa fadimbolana ka aleo vita vao mandro.

5

Tsy mahazo manodina atody rehefa tonga fadimbolana

- A. Tsisy zavatra tsy azo atao izany rehefa fadimbolana.
- B. Mety ho marina ihany izany.
- C. Tena tsy tokony hikasika atody sao mivadika eo.

8

Raha 9 na 10 taona dia efa règle sahadry

- A. Samy manana ny toe-batany ny vehivavy ka tsy olana izany.
- B. Tokony ho any amin'ny dokotera ihany sao marary.
- C. Mbola kely loatra, mety nanaonao foana izy angamba.

2

Azo atao ny manao fanatanjahan-tena rehefa fadimbolana.

- A. Ara-dalàna izany satria tokony hietsiketsika ny vehivavy.
- B. Tsy voatery angamba.
- C. Tsy tokony hietsika mafy ny vehivavy rehefa fandimbolana.

4

Mila afenina ny servieta sao fantatr'olona fa règle ianao.

- A. Tsy mety izany fa ny vehivavy rehetra dia tonga fadimbolana avokoa.
- B. Mety daholo fa tsy hoe tsy maintsy afenina.
- C. Tena mahamenatra izany fantatr'olona hoe règle izany.

7

Ara-dalàna raha miovaova ny tsingerim-padimbolana.

- A. Ye, satria tsy mitovy ny toe-batan'ny vehivavy tsirairay.
- B. Mbola tsy tokony ho tonga fotoana fa mbola kely loatra.
- C. Marary fa tokony hijery dokotera.

FANADIH



LALAO

JANVIER

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FEVRIER

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

MARS

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AVRIL

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

1

Ny tsingerim-padimbolan'i Hoby dia 28 andro, tonga fotoana izy ny 3 janvier.

Rahoviana indray izy no mety ho tonga fotoana ny volana :

Février:

Mars:

Avril:

2

Ny règlen'i Zety dia maharitra 5 andro.

Rahoviana izany no mijanona raha nanomboka règle izy ny 26 février.

fanatanjahan-tena any an-tsekoly aloha dia tsy tokony hisy olana. Fa hoan'ny vehivavy manao fifaninanana avo lenta (compétition) dia misy fepetra raisina manokana hampitsaharana ny fadimbolana mandritra ny fifaninanana.

Inona ny antony mety hampikorontana ny fadimbolana?

Tsy laharam-pahamehana amin'ny vatana ny tsingerim-padimbolana rehefa misy zavatra mandraikitra be ny ati-doha dia mikorontana, nefa miankina amin'ny tsirairay ; ohatra raha any amin'ny saina no misy olana na fiovana toy ny aretina na fihetseham-po dia mety hiova ny « cycle ». Faha misy fikorontanana ka mbola tsy niroso tamin'ny firaisana ara-nofo dia tsy tokony hisy hampanahy, fa ny vatana mbola manomboka mivoatra no mahatonga an'izany. Mila mitandrina kosa raha toa ka efa manandrakandrana fa tonga dia bevohoka satria tsy fantatra ny hahatongavan'ny fadimbolana manaraka.

Inona ary no hafatra azonao ampitaina amin'ireo izay mamaky ity boky ity indrindra hoan'ny tanora ?

Eto Madagasikara dia maro be ny vohoka aloha loatra. Anatin'ireny anefa dia be ny fahasaratana eo amin'ny fitondrana vohoka sy ny fiterahana ary tena maro ny zatovovavy maty amin'ny fotoana tsy tokony hahafatesany. Ny fiarovana azo atao dia tsy manao firaisana ara-nofo alohan'ny faha 18 taona farafahakeliny ny zatovovavy ; indrindra koa na ny zatovolahy tokony hitandrin-tena. Manararaotra aho miteny amintsika hoe tokony hifampiresaka ny Ray aman-dreny sy ny ankizy, mila ampahafantarina azy ireo ny voka-dratsin'ny fanaovana firaisana ara-nofo aloha loatra fa miteraka olana betsaka (mamany lava izay manodidina ny 16 taona eo ho eo no tena voan'izany). Aoka ny tanora mba hihaino ny Ray aman-dreny fa fitiavana no itenenana azy ireny.

Heriniaina Onisoa Fleurette

Rasazy, CSB II Manaotsara

Aminao rasazy. Inona no atao hoe : fadimbolana ?

Zavatra voajanahary miseho eo amin'ny vehivavy manomboka eo amin'ny fialan-tsakany, izany hoe ny fadimbolana dia rà mivoaka amin'ny fivavian'ny vehivavy ka mitsingerina isam-bolana izany.

Inona no zavatra tokony ho ataon'ny vehivavy rehefa tonga fadimbolana ?

Ny tena tokony ataon'ny vehivavy, na efa na mbola tsy tonga fadimbolana dia ny manantona dokotera na dia hihaino torohevitra fotsiny aza. Izy avy eo no mahita ny toe-pahasalamanao ary afaka hanampy tsara anao. Mety haka torohevitra amin'ny namanao ihany ianao, saingy mety nisy zavatra nety taminy, nefa tsy mety aminao.

Misy hafatra ary ve tianao ampitaina amin'ireo tanora mamaky ity boky ity ?

Betsaka ny zavatra mety hiseho amin'ny fadimbolana saingy aza tazomina ho anao irery izany fa voajanahary io ka tokony zaraina amin'ny mpanabe na dokotera akaiky anao mba ahafahany manampy anao.

Aza manandrakandrana fa aleo avy dia miresaka amin'ny mpitsabo raha sendra olana.

N.B : Eo amin'ny faha-45 ka hatramin'ny faha-50 taona eo ho eo dia misy ny atao hoe : « menopause » na fitsaharan'anaka izay midika ho fijanonan'ny fadimbolana tanteraka.



IZA NO TOMPON' ANDRAIKITRA ?

SORENA AHO
IZANY, TOA TSY MISY
METY IZAY ATAOKO.
MAHARARY AHY MAFY KOA
SADY NY KIBOKO ! ANDEHA
HANONTANIAKO AN'I
DADA IZAO MAHAZO
AHY IZAO.



Sarobidy: Maika be angaha i Mama io ?
Mama: Toy ny isan'andro ry Sarobidy a!
Sarobidy: Tsy mahazo aina izany anie aho ry Mama e!
Mama: Mbola maika aho fa mamonje Dokotera raha maharary.



Sarobidy: Dada a ! Hafahafa anie izaho izany e !
Dada: Fa misy inona ? Marary ?
Sarobidy: Le, fa tsy hitako izay hilazako azy aminao.
Dada: Lazao an-dreninao ary fa tsy fantandro izay hatao amin'izany.

INOANA ARY INY
ZAVATRA FOTSIFOTSY
BE TAMIN'NY SILIPOKO
INY?
MARARY VE AHO E!?



Ahoana ny
nataon'izy mivady
rehefa fantatr'izy ireo
fa tonga
fadimbolana i
Sarobidy ?

FANONTANIANA
HIADIAN-
KEVITRA

Inona ireo fambara
mialohan'ny
fadimbolana
voalaza teo ?



Dada: Ataovy ny raharaha ry Sarobidy fa tsy ilaozanao mihodinkodina ato fotsiny!
Sarobidy: Eny ry Dada a!

INTY MISY LAMBA
AZONAO
AMPIASAINA DIA
MANDEHANA
MISASA MADIO.



Mama: Tena miala tsiny aho fa tsy nanoro anao ny tokony hataonao.
Sarobidy: Azo fantarina mialoha angaha izany fadimbolana izany?
Mama: Tokony mba efa nampiomana anao aho anaka!
Sarobidy: Ka i Mama ary raikitra foana!



Sarobidy: Dada a! Dada a ! Misy zavatra tsy mazava mahazo ahy mihitsy!
Dada: Fa ahoana e?
Sarobidy: Jereo ange fa misy rà ny akanjoko?
Dada: Tsy nianjera anefa ianao na nisy zavatra nataonao?
Sarobidy: Tsia ry Dada a ! Matahotra mafy aho izany.
Dada: Andraso ary!



Mama: Fa misy inona no toa mangingina ianareo mianaka?
Dada: Sssshhhhh...!! Tonga fadimbolana ny zanakao vavy ka nanahirana ahy tato!
Mama: Maty aho zanako !



Dada: Efa lehibe ianao izay ka mitandrema tena sao bevohoka aloha loatra!
Mama: Marina izany, aza matahotra intsony fa ny vehivavy rehetra dia tsy maintsy mandalo amin'io avokoa.

