



Vakan'ny Tsingerimbolana®

Fomba fandrindrana ny fiainam-pianakaviana (FFP) voajanahary tena mahomby

Inona moa ny Vakan'ny Tsingerimbolana ?

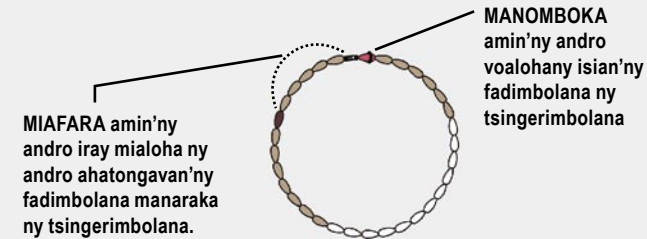
- ◊ Vakana maromaro misy loko samihafa, mena, volon-tany, fotsy ary volon-tany matroka ny Vakan'ny Tsingerimbolana.
- ◊ Ny loko samihafa amin'ilay vakan'ny tsingerimbolana dia manampy anao ahafantatatra ny andro mety ahabevohoka ny vehivavy. Aza manao firaisana ara-nofa tsy voaaro amin'ireny andro ireny.
- ◊ Ireo vakana ireo koa dia ahafantaranao ny andro tsy ahiana firy ny ahabevohoka ny vehivavy na dia anaovana firaisana ara-nofa aza.



Mifototra amin'ny fomba fanabeazana aizana voajanahary iray manana taham-pahombiazana 95% ny Vakan'ny Tsingerimbolana. Izany hoe raha voahaja antsakany sy andavany ny fomba fampiasana ny Vakan'ny Tsingerimbolana, dia tsy mihoatra ny 5 ao anatin'ny 100 ny isan'ny vehivavy mpampiasa azy mety ho bevohoka.

Ny Vakan'ny Tsingerimbolana sy ny tsingerimbolana

- ◊ Ny Vakan'ny Tsingerimbolana dia maneho ny fizotran'ny tsingerimbolan'ny vehivavy.
- ◊ Ny vakana iray dia maneho andro iray eo amin'ny tsingerimbolana.



Tsy mitovy ny atao hoe "tsingerimbolana" sy "fadimbolana". Ny fadimbolana dia ny andro isian'ny ra na lio mivoaka eo amin'ny mahavehivavy. Ny tsingerimbolana kosa dia ny fotoana manomboka amin'ny andro voalohany isian'ny fadimbolana ka mifara amin'ny andro iray mialoha ny fadimbolana manaraka.

2007

Vakan'ny Tsingerimbolana®

Janvier 2007	Février 2007	Mars 2007
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	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	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 2007	Mai 2007	Juin 2007
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	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	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
Juillet 2007	Août 2007	Septembre 2007
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	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	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
Octobre 2007	Novembre 2007	Décembre 2007
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	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	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

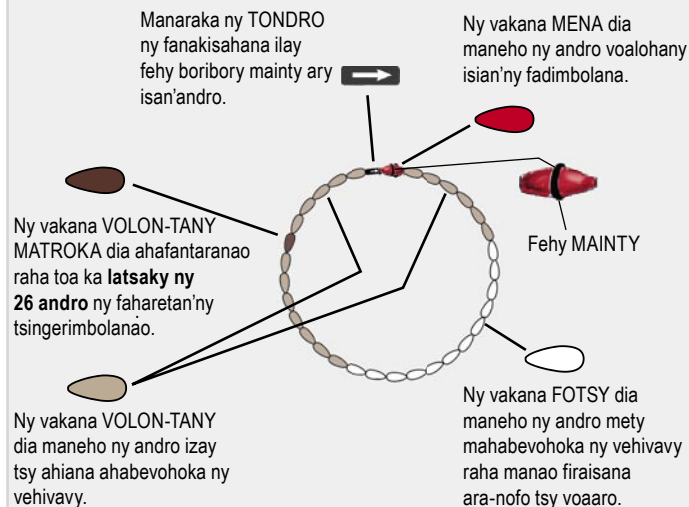


Vakan'ny Tsingerimbolana®

- Tsy miaro amin'ny VIH/SIDA na ny aretina azo avy amin'ny firaisana ara-nofa hafa ny Vakan'ny Tsingerimbolana.
- Tsy kilalao akory ny Vakan'ny Tsingerimbolana, noho izany apetraho amin'ny toerana tsy ahazoan'ny ankizy maka azy.

Brevets d'Etats-Unis No 6,747, 917 B2. Licence en cours de brevetage a l'étranger. Collier du Cycle est distribué sous licence.

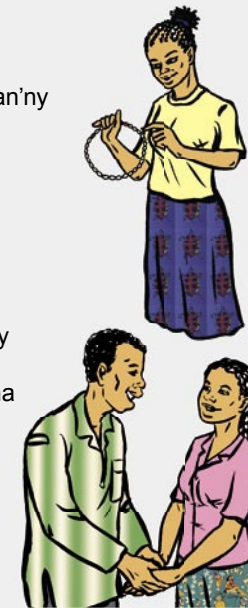
Inona no dikan'ny lokon'ireo vakana ?



Ireto avy no hita amin'ny vakan'ny tsingerimbolana : vakana 32, fehy boribory mainty iray ary vakana kilavalava mainty ahitana tondro.

Iza no afaka mampiasa ny Vakan'ny Tsingerimbolana ?

- ◊ Ny vehivavy izay manana tsingerimbolana eo anelanelan'ny 26 sy 32 andro.
- ◊ Ny mpivady izay afaka mifampiresaka tsara momba ny fananahana ka manaiky ny tsy hanao firaisana ara-nofa mihitsy na hampiasa fiarovana mandritra ireo andro mety ahabevohoka ny vehivavy.



2008

Vakan'ny Tsingerimbolana®

Janvier 2008	Février 2008	Mars 2008
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	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	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 2008	Mai 2008	Juin 2008
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	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	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
Juillet 2008	Août 2008	Septembre 2008
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	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	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
Octobre 2008	Novembre 2008	Décembre 2008
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	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	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

2009

Vakan'ny Tsingerimbolana®

Janvier 2009

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 2009

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		

Juillet 2009

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	

Octobre 2009

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	

Février 2009

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	

Mai 2009

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					

août 2009

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					

Novembre 2009

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						

Mars 2009

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					

Juin 2009

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						

Septembre 2009

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						

Décembre 2009

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					

2010

Vakan'ny Tsingerimbolana®

Janvier 2010

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 2010

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						

Juillet 2010

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					

Octobre 2010

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					

Février 2010

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

Mai 2010

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					

août 2010

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					

Novembre 2010

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						

Mars 2010

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					

Juin 2010

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						

Septembre 2010

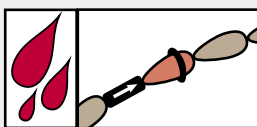
L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Décembre 2010

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					

Ahoana ny fampiasana ny Vakan'ny Tsingerimbolana?

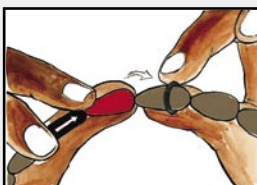
1. Akisaho eo amin'ny vakana MENA ilay fehy mainty amin'ny andro voalohany ahatongavan'ny fadimbolana.



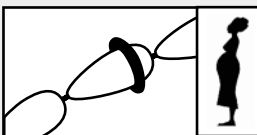
2. Mariho eo amin'ny fanisan'andro na kalendrie io andro io.



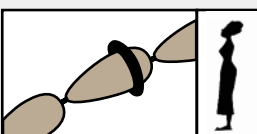
3. Akisaho vakana iray isan'andro ilay fehy mainty. Atao izany na dia amin'ny andro isian'ny fadimbolana aza.



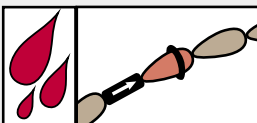
4. Tsy tokony hanao firaisana ara-nofo tsy voaaro ianao amin'ireo andro ipetrahany fehy mainty amin'ny vakana FOTSY. Mety ho bevohoka mantsy ny vehivavy raha manao firaisana amin'ireo andro ireo.



5. Azonao atao ny ny manao firaisana ara-nofo amin'ny andro ipetrahany fehy mainty amin'ny vakana VOLON-TANY. Tsy dia ahiana ho bevohoka ianao amin'ireo andro ireo.



6. Akisaho avy hatrany amin'ny vakana MENA ny fehy mainty amin'ny andro voalohany iverenan'ny fadimbolana. Dingano izay vakana hafa loko tavela.



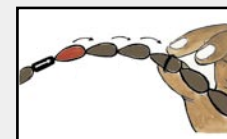
Inona no tokony hatao raha adino ny nanakisaka ilay fehy mainty?

Raha adinonao ny nanakisaka ilay fehy mainty dia araho ireto toromarika manaraka ireto :

Jereo amin'ny fanisanandro tamin'ny oviana no nisian'ny fadimbolanao farany.



Isao firy andro no efa lasa hatramin'io daty io.



Manisa vakana mitovy isa amin'ireo andro efa lasa manomboka eo amin'ny vakana MENA. Akisaho mankeo amin'ilay vakana voaisa farany ny fehy mainty.

Mila manatona ny tompon'andraikitra FFP ianao alohan'ny hampiasanao ny Vakan'ny Tsingerimbolana amin'ireto tranga manaraka ireto:



- Avy niteraka ianao na mbola mampinono.



- Mampiasa na avy nampiasa fomba fanabeazana aizana hafa ianao.



Raha ireo no tojavamisy dia manatona ny tompon'andraikitra FFP alohan'ny hampiasanao ny Vakan'ny Tsingerimbolana.

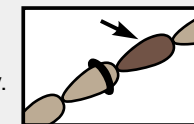
Amin'ny fotoana inona no tokony hanatona tompon'andraikitra FFP?



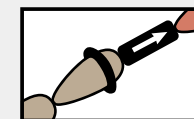
- ◇ Raha toa ka nisy firaisana ara-nofo tsy voaaro tamin'ny andro nipetrahany fehy mainty tamin'ny vakana FOTSY.

- ◇ Raha mihevitra ny tenanao ho bevohoka ianao satria tsy niverina ny fadimbolanao.

- ◇ Raha toa ka miverina ny fadimbolana nefa mbola tsy tonga na nandalo akory tamin'ny vakana VOLON-TANY MATROKA ny fehy mainty. Midika izany fa latsaky ny 26 andro ny faharetan'ny tsingerimbolanao.



- ◇ Raha toa ka mbola tsy miverina ihany ny tsingerimbolanao nefa efa nandalovan'ilay fehy mainty avokoa ireo vakana VOLON-TANY rehetra. Midika izany fa mihoatra ny 32 andro ny faharetan'ny tsingerimbolanao.



Tsara ho tadidy

Mahomby ny fampiasana ny Vakan'ny Tsingerimbolana raha toa ka :

- ✓ Maharitra 26 ka hatramin'ny 32 andro ny faharetan'ny tsingerimbolanao. Raha latsaky ny 26 andro na mihoatra ny 32 andro ny tsingerimbolanao ka miseho mihoatra ny indray mandeha izany ao anatin'ny taona izany dia TSY HAHOMBY aminao ny fampiasana ny vakany tsingerim-bolana.

- ✓ Amin'ny andro voalohany ahatongavan'ny fadimbolana no tokony manomboka mampiasa ny Vakan'ny Tsingerimbolana ianao.

- ✓ Manakisaka ilay fehy mainty isan'andro ianao.

- ✓ Tsy manao firaisana ara-nofo tsy voaaro ianao amin'ny andro ipetrahany fehy mainty amin'ny vakana FOTSY.