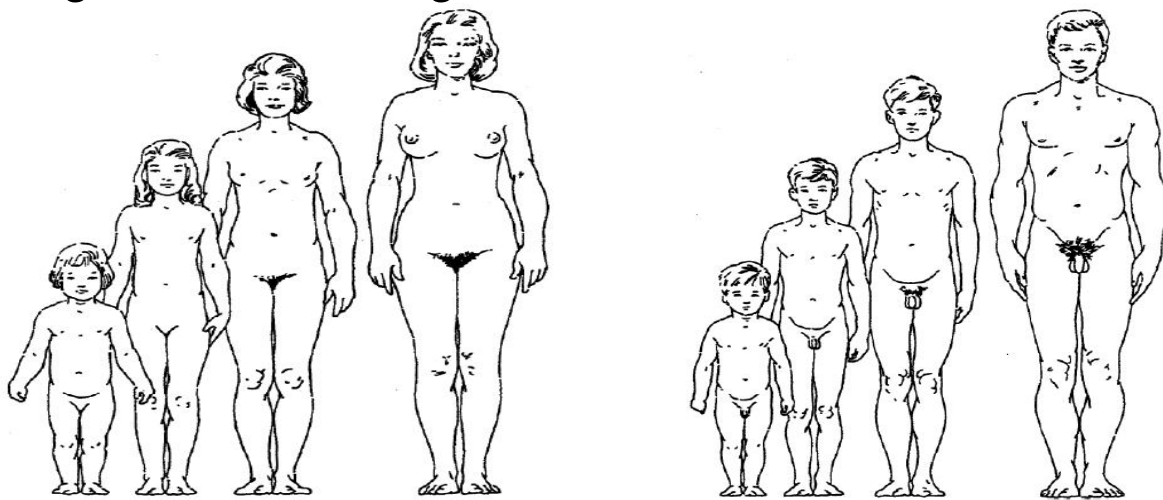


## Ubuzima bw'imyoyorokere ni iki?

Ubuzima bw'imyoyorokere ni imiterere, imikurire, imikorere n'imihindagurikire y'umubiri. Ubuzima bw'imyoyorokere bisobanuye ubuzima bujyanye n'imyanya myibarukiro ndetse n'uburyo ikora. Iyo mihindagurikire harimo igaragara ku mubiri n'itagaragara. Impiduka zo ku mubiri inyuma cyangwa imbere zigaragara bitewe n'icyiciro cy'imikurire umuntu agezemo.

## Imihindukire y'umubiri mu gihe cy'ubugimbi n'ubwangavu.

### Ubugimbi n'ubwangavu ni iki?



**Ubugimbi n'ubwangavu** ni igihe cy'imihindagurikire y'umubiri aho umuntu aba ari kuva mubwana ajya mu bukuru, ni igihe umubiri w'umukobwa cyangwa w'umuhungu ugira impinduka, icyo gihe gitangira hagati y'imyaka **12** na **14** ariko gishobora kubambere y'iyi myaka. **Ubwangavu** cg **ubugimbi** ni igihe abakobwa n'abahungu bageramo imyanya yabo yibanga dukunze kwita imyanya myibarukiro igakura ndetse imiterere y'imibiri yabo igahindagurika bitewe n'imisemburo imibiri yacu ikora. Impinduka z'umubiri, nk'imihango ku bakobwa cyangwa kwiroteaho ku bahungu. Umukobwa ugeze mu bwangavu ashobora gusama naho umuhungu ugeze mu bugimbi ashobora gutera inda.

## Ni iyihe nkomoko y'ubugimbi n'ubwangavu?

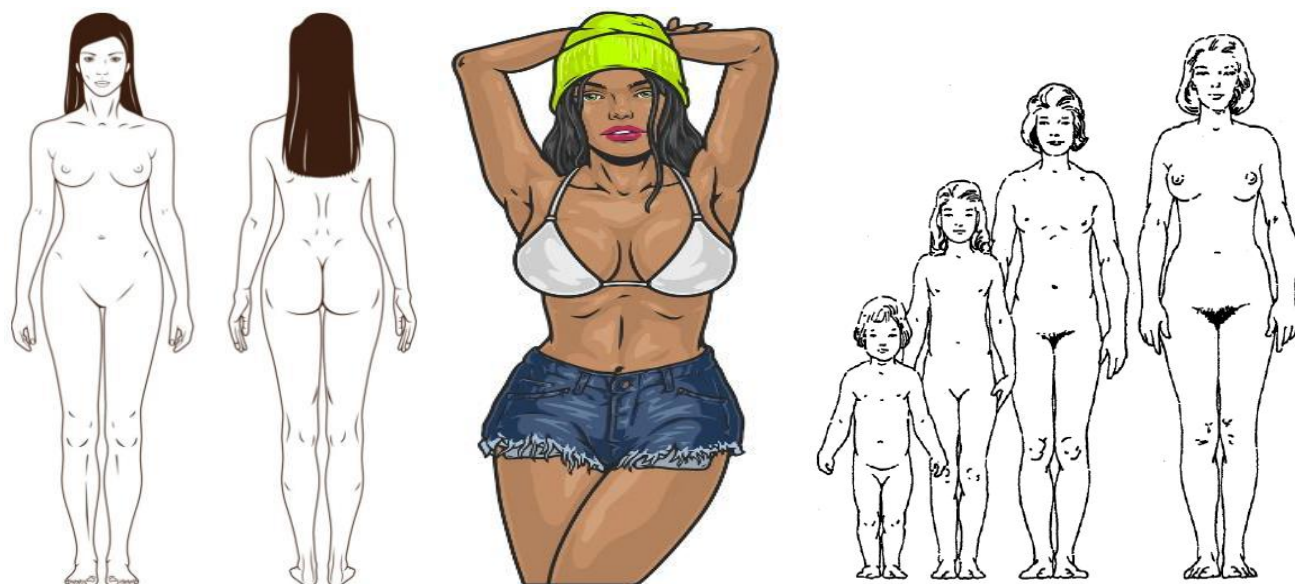
Umubiri ukora imisemburo mishya ikaba ari yo itera impinduka mu mubiri zituma uwari umwana ahinduka umuntu mukuru.

### Ukuri cyangwa impuha?

Interuro (Statement)	Ukuri cyangwa impuha
Amaraso ava mu mubiri w'umukobwa uri mu mihango ni ikimenyetso cy'uburwayi.	Impuha
Ibinyobwa bikonje ntibitera umukobwa uri mu mihango kuribwa mu nda.	Ukuri
Umukobwa uri mu mihango ashobora kurya ibiryo birimo urusenda cyangwa bisharira.	Ukuri
Kutajya mu mihango bishobora kuba ikimenyetso cyo gutwita.	Ukuri
Abagabo badasohora, amasohoro yikusanyiriza mu mibiri yabo maze akazaturitsa imboro n'amabya.	Impuha
Gukaraba mu mutwe cyangwa kwiyuhagira ntacyo bitwara umukobwa uri mu mihango.	Ukuri
Kujya mu mihango bisobanura ko umukobwa yanduye (afite umwanda).	Impuha
Iyo umuhungu yiroteyeho aba ashaka gukora imibonano mpuzabitsina.	Impuha
Igihe cyose igitsina cy'umugabo cyafashe umurego agomba gusohora.	Impuha
Benshi mu bahungu biroteraho iyo bageze mu bugimbi.	Ukuri
Gukorakora kenshi igitsina cy'umuhugu (imboro) bituma kirushaho gukura.	Impuha

### Impinduka ziba ku mibiri y'abakobwa mu gihe cy'ubwangavu.

- Ubwiyongere bw'ibiro n'uburebure.
- Amabere arakura.
- Imikaya irakomera.
- Imvubura z'ibyuya n'iz'ibinure zirakora cyane, impumuro y'umubiri igahinduka.
- Ashobora kurwara ibiheri.
- Gukura kw'imyanya myibarukiro.
- Kumera insya.
- Kumera incakwaha.
- Habaho kurekurwa kw'intangangore no kujya mu mihango bwa mbere.
- Imihindagurikire y'imbamutima.
- Gukura vuba mu gihagararo.
- Kwaguka kw'amatako, mu rukenyerero hakaba hato.
- Kujya mu mihango bwa mbere.



### **Ukwezi k'umugore ni iki?**

Ni iminsi iri hagati y'umunsi wa mbere (1) umugore yaboneyeho imihango (amaraso asohoka mu gitsina) n'umunsi wa nyuma ubanziriza imihango ikurikira.

### **Ibiranga ukwezi k'umugore ni ibihe?**

- Ukwezi k'umugore kugira iminsi iri hagati ya 26 na 32, ariko abenshi mu bagore ni abagira ukwezi kw'iminsi 28.
- Hari abagore bagira iminsi y'ukwezi idahindagurika n'abagira iminsi ihindagurika bitewe n'imikorere y'umubiri, imirire, uguhanga, uburwayi n'ibindi.
- Hagati mu kwezi, intangangore irahisha ikanarekurwa na kamwe mu dusabo.

### **Kujya mu mihango bisobanura iki?**



Gusohoka hanze kw'amaraso ndetse n'utundi tunyabugingo biturutse muri nyababyeyi bigasohokera mu gitsina cy'umukobwa cyangwa umugore. Imihango bivuga ko nta sama ryabayeho, bityo aho urusoro rwari kuzakurira hagatangira komoka no kuva amaraso. Ibi bikaba ari ibintu bisanzwe kandi byerekana ko umukobwa ari muzima.

Abakobwa bamwe bagira imihango ibababaza ariko ntibivuga ko baba barwaye. Gukora imibonano mpuzabitsina ntibivura kuribwa uri mu mihango nk'uko benshi babyibwira. Umuntu akoze imibonano mpuzabitsina ari mumihango ashobora gusama cyane cyane kubantu bafite ukwezi guhindugurika.

### **Umukobwa atangira kujya mu mihango afite imyaka ingahe?**

Nk'uko abakobwa bamwe bagira mu bwangavu mbere na nyuma y'abandi ni nako batangira mu mihango igihe kimwe. Bamwe batangira kujya mu mihango bafite imyaka 9 cyangwa 10 abandi bagatangira nyuma y'iyi myaka.

### **Ni ryari umugore cyangwa umugabo aba afite uburumbuke?**

Umugore aba afite uburumbuke igihe ashobora gusama. Umugore agira uburumbuke mu minsi imwe mu igize ukwezi kwe, muri icyo minsi niho ashobora gusama. Umugore atangira kujya agira bene icyo minsi y'uburumbuke ari uko agiye mu mihango bwa mbere, icyo acuze ntiyongera kuyigira. Uburumbuke bw'umugabo butangirana no gusohora kwe kwa mbere bukarangirana n'ubuzima bwe, ni ukuvuga ko buri munsu ashobora gutera inda kugeza apfuye.

### **Gucura ni iki?**

Gucura ni gihe umugore ageramo ntiyongere kujya mu mihango. Umugore ahagarika kujya mu mihango kubera ko imisemburo ituma intanga zihisha iba ishize mu mubiri. Muri rusange, gucura biba ku bagore bari hagati y'imyaka 45 na 50. Ariko birashoboka ko umuntu acura mbere cyangwa nyuma y'iyi myaka. Abagore bamwe bashobora gucura ku myaka 35 abandi bagacura bafite mirongo itanu n'indi.

### **Ubugumba ni iki?**

Ni igihe umugore n'umugabo badashobora kubyara.

Ubugumba ntibuterwa gusa n'ikibazo kiri k'umugore bushobora no guterwa n'ikibazo kiri ku mugabo.

### **Ubugumba buterwa n'iki?**

- Ugukorwa kw'amasohoro adahagije.
- Intangangabo zidafite imbaraga.
- Amavangingo y'umugore atabasha gutambutsa intangangabo bitewe n'indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina cyangwa hatarakozwe urugero ruhagije.
- Kutarekurwa kw'intangangore.
- Imyanya myibarukiro y'umugore cyangwa umugabo idakora neza.

### **Gukebwa k'umugore ni iki?**

Mu mico imwe yo muri Afurika no mu uburasirazuba bwo hagati umukobwa akatwa rugongo ndetse n'imishino ye igakatwa cyangwa ikadoderwa hamwe. Ibi bishobora gukorwa akivuka, akiri umwana cyangwa ageze mu bwangavu bikaba bigamije kubuza umukobwa gukora imibonano mpuzabitsina n'abantu banyuranye cyangwa gutwita atarashaka. Mu bihugu byinshi iki gikorwa nticyemewe n'amategeko kuko kibabaza umugore haba mu byiyumviro no ku mubiri ari mu gihe cyo kugikora ndetse no mu buzima bwe bwose.

### **Umukobwa uri mu mihango yumva umubiri we umeze ute?**

Rimwe na rimwe umugore wegereje kujya mu mihango yumva impinduka mu mubiri no mu byiyumviro bye. Ariko hari abatumva izo mpinduka.

Zimwe muri izo mpinduka ni:

**Ibimenyetso byo mu mubiri:** kuribwa mu nda, uburibwe mu mubiri, kubyimba inda, kwiyongera ibiro, kurarikira ibiryo bimwe na bimwe, kubabara cyangwa kubyimba amabere, kubyimba intoki n'ibirenge, uruhu rusa nabi cyangwa ruriho ibiheri, kubabara umutwe, kugira isereri.

**Ibimenyetso bijyanye n'ibiyumviro:** kugira umwaga, umushiha, impungenge, ubwoba, kumva uri mu rujijo cyangwa utari hamwe, kumva unaniwe, wihebye. Ibi bizwi nk'ibimenyetso bibanziriza imihango kandi bituruka ku mpinduka ziba zibera mu misemburo.

Uko imisemburo igenda yiyongera cyangwa igabanuka mu kwezi k'umugore ni ko na we agenda agira impinduka mu mubiri no mu byiyumviro. Mu guhangana n'izi mpinduka, umuntu yafata ibinini bigabanya ububare, amazi ashyushye, cyangwa indi miti yose izwiho gukemura bene ibi bibazo. Ubonye bikabije wajya kwa muganga.

### **Ururenda ni iki?**

Rimwe na rimwe abakobwa bashobora kubona ururenda mu myenda yabo y'imbere cyangwa bakumva ububobere mu nda ibyara. Ururenda ruba ari ibintu birenduka, byererana kandi kenshi ruza mu minsi yegereye uburumbuke bw'umugore aho umubiri uba witeguye kwakira no gutunga urusoro. Ururenda rufasha intanga ngabo kwinjira mu nda ibyara ikagera mu mura aho igomba guhura n'intanga ngore. Igihe umukobwa afite ururenda ajye amenya ko ari igihe cye cy'uburumbuke.

## **Ni ibihe bikoresho umukobwa uri mu mihango yakwifashisha?**

- *Udutambaro dusukuye.*
- *Urupapuro rw'isuku.*
- *Kotegisi.*
- *Amapamba.*

Icyo umukobwa yakwifashisha cyose ari mu mihango (udutambaro, urupapuro rw'isuku, kotegisi cyangwa ipamba), agomba kugihindura kenshi kugirango yirinde kwiyanuza no kugira impumuro mbi.