

# IMBONESHA

**N°116**  
Y'AMASHIRAHAMWE



BP 783 / tél 22 23 61 21 - Fax 22 23 28 07 /  
E-mail :  
centre@cejeka.org

**Ndamukiza na Rusama 2010**

## IBIRIMWO

**INDWARA Y'IGITUNTU 1**

**KUBERA IKI HABAHO UBWOBA  
MU BANTU 4**

**UMUNSI MPUZAMAKUNGU WA-  
HARIWE AMAZI KW'ISI 5**

**URUTONDE RW'INSANGANYAN-  
GABURO N'IMBOGA TUZISAN-  
GAMWO 5**

**NI GUTE WOSHIKIRA  
ITERAMBERE KWABIRANA 7**

## **INDWARA Y'IGITUNTU**

Indwara y'igituntu n'indwara ya kera , yariho kuva imyaka 400 imbere y'ivuka rya Yezu Kristu. Mu 1882, n'aho umuganga w'umudagi yitwa Robert Koch yatora umugera utera indwara y'igituntu ukaba mbere waciye witirirwa izina ry'uwo muganga ukaba ari "Bacille de Koch".

Kw'isi rero indwara zibangamiye abantu kandi ari nazo zica benshi, hari malariya, sida n'igituntu . Ng'aha mu Burundi, abantu bandura bangana na 6 500 , ariko igitigiri kirarenga caba ari nk'ukugwiza na 3 , bakaba boba bashika 20 000 kuko benshi hariho abataja kwa muganga bakigira kwa rumenyi ari hamwe ababwira ko ari inda yakorotse, akaroge n'ibindi.

Ni indwara yandukira iterwa n'umugera witwa ikaba yarika cane cane mu mahaha. Ariko imigera itera igituntu ishobora kwinjira mu maraso igaca ishika no mu bindi bihimba vy'umubiri,

igituntu ntikibe kikiri mu mahaha gusa.

### Uburyo bwo kwandura igituntu

Igituntu candukira cane cane mu buryo bukwirikira:

1° Umuntu ku wundi, umuntu aba afise ya migera ariko umuntu ntashobora kwanduza igikoko. Muri icyo gihe, iyo umuntu afise ya migera iva mu mate y'umurwayi ashobora gusohoka mu gihe ariko aravuga, imigera kandi ishobora kuba iri mu gikorwa c'umurwayi.

2° Ibintu vyagiyeko imigera y'igituntu. Aho twovugaga nko mu kunywa amata y'inka ifise iyo migera canke ibikororwa biri kw'isahani umuntu afungurirako.

### Abarwayi b'igituntu kw'isi.

Kw'isi yose abafise umugera utera igituntu bangana imiriyoni 30; muri bo abo kimaze kwibonekeza bangana imiriyoni 20; n'ukuvugaga y'uko icya gatatu ca kimwe (1/3) c'abantu bari kw'isi bafise umugera utera igituntu.

### Ibimenyetso vya mbere vy'indwara y'igituntu

Ibimenyetso bikunda kuboneka n'ibi: uburuhe, umucanwa muke muke n'ivyuya mw'ijoro, umuntu akongera akonda, akababara no mu mahaha kandi umuntu ntashake gufungura.

### Ibimenyetso vy'umurwayi w'igituntu

Kugira indwara yibonekeze, biva ukugene umubiri ukingiwe, uko imikorobi itera igituntu umuntu yaronse hamwe n'abasoda bakingira indwara bangana mu mubiri. Iyo indwara rero ifata cane cane amahaha canke igafatan'ibindi bihimba vy'umubiri, canke vyose.

### Igituntu co mu mahaha.

Umuntu akirwaye agira uburuhe bwinshi, ntashake gufungura, akonda, akagira umucanwa ugera ku bipimo 38,5; akaguma abira n'ivyuya vyinshi mw'ijoro.

Agira kandi agakorora karimwo canke ntikabemwo igikororwa, iyo kirimwo kiba cera hanyuma kigasa n'ikiboze. Umurwayi agira imisonga iturutse kuri icyo nkorora, agashishwa gapfutse amahaha kajamwo amazi, arakorora kandi amaraso; ikindi n'uko umurwayi abura impemu kubera imigera yabaye nyinshi hanyuma kandi agahema adashikana.

### Ingene bayipima

- ◆ Gucisha umurwayi mw'iradiyo bagapima igikiriza
- ◆ Gupima igikororwa umurwayi akoroye canke bagashira akanyuzi mu nda bagakurayo igikororwa baca bayipima ari naco gitanga inyishu itarimwo ugushobora kwihenda.

### Igituntu kidafatiye mu mahaha

N'igituntu gifata amahaha n'ikindi gipande c'umubiri:

- ◆ Igituntu c'amahaha n'agashishwa gapfundikiye amahaha
- ◆ Igituntu c'amahaha n'amasumbi
- ◆ Igituntu c'amahaha n'ibihimba bicamwo imfungurwa umuntu ariye
- ◆ Igituntu c'amahaha na mugiga
- ◆ Igituntu c'amahaha n'agashishwa gapfutse ubwonko.

Igituntu kitari mu mahaha kandi cinyegeza:

- ◆ Igituntu kiri mu nsogi
- ◆ Igituntu c'amasumbi
- ◆ Igituntu kirimwo mugiga
- ◆ Igituntu c'agashishwa gapfutse ubwonko
- ◆ Igituntu gifata agasishwa gapfutse umutima
- ◆ Igituntu kirimwo amasumbi n'agashishwa gapfundikiye umutima?

Igituntu casabagiye mu mubiri

- ◆ Igituntu gifata uruti rw'umugongo ari yo ndwara yitwa inyonzo
- ◆ Igituntu gifatira mu bihimba vy'irondeka : umuntu arababara iyo ariko arakoyora, kubabara mu ntantu, gukoyora amaraso, imisonga mu matengatwa.
- ◆ Igituntu gifata agashishwa gapfutse abdomen(vya bice birimwo igihima gicamwo ivyokurya) kibonekera mu kubabara mu ntantu hamwe n'ukugumirwa mu gihe umuntu ariko yituma umwanda mukuru.
- ◆ Igituntu c'ishugunyu ou igitigu : igitigu kiravyimba, umuntu akagira n'imisonga myinshi
- ◆ Igitigu c'insogi : umurwayi agira imisonga, akagira urusina, akababara munsu y'inda, agasohoka amaraso ku mwanda mukuru.

Uburyo bukoreshwa mu kuraba ko ari indwara y'igituntu

Iyo umurwayi agiye kwa muganga akavuga vya bimenyetso twabona ari vyo kugira umucanwa, kwonda, kudashaka gufungura, ivyuya vyo mw'ijoro, inkorora itagira igikorwa canke igifise, kubabara mu gikiriza, kwa muganga uburyo bakoresha mu kuraba ko afise igituntu n'ubu:

- ◆ Gucisha umurwayi mw'iradiyo bagapima igikiriza: akamaro kayo n'uko bifasha mu gupima iyo ndwara no mu gihe ariko arafata imiti birafasha kubona aho indwara igeze.
- ◆ Ugupima igikororwa : bifasha kubona icateye haba wa mukorobe bita Koch.
- ◆ Gukoresha bwa buhinga bw'icuma bita "échographie" cane cane iyo ari igituntu ca abdomen
- ◆ Kubaga isumbi bagaca baripima iyo ari mu gihe c'igituntu c'amasumbisumbi.

Ingene igituntu cica

Mu bitigiri vyatanzwe na rya Shirahamwe Mpuzamakungu ryitaho Amagara y'Abantu OMS, rivuga ko Imiriyoni 3 z'abantu kw'isi bicwa n'indwara y'igituntu ku mwaka. Ng'aha mu Burundi, mu Ubushikiranganji bw'Amagara y'Abantu nabwo mu biharuro bitangwa na ca gisata kiraba irwirirana z'indwara, abicwa n'igituntu bavuye kuri 3,46 kw'ijana muri 1978 bishika kuri 5,6 kw'ijana muri 1984.

Mu gusozera, indwara y'igituntu ibangamiye amagara y'abantu kw'isi cane cane mu bihugu bikiri inyuma y'amajambere aho ibitigiri biguma biduga naho hari utwigoro twinshi mu kurwanya igituntu. Ukwo kwiyongera kw'igituntu kurafitaniye isano n'ingene umugera VIH uguma wiyongera.

*None mu Burundi indwara y'igituntu yifashe gute?*

Uburyo bwo kucirinda

- ◆ Mu gihe umurwayi abonye afise vya bimenyetso twabona vy'iyi ndwara, yoca aja kwa muganga bakamupima, basanze afise igituntu ivyiza n'uko yoca afata imiti nk'uko babimuhanuye n'aho iyo miti igamwe kandi akayiheze yose
- ◆ N'ukwirinda kuguma iruhande y'uwuyirwaye kuko mu gihe ariko arakorora amate n'impemu bishobora kwanduza uwutayirwaye.
- ◆ Mu gihe umuntu azi ko arwaye iyo ndwara yovuga canke agakorora ataraba abo begeranye
- ◆ Kwirinda kunywa amata adatetse

**Kayuzi Josiane**

## **KUBERA IKI HABAHO UBWOBA MU BANTU?**

*Ni iki cinyegeje inyuma y'ivutu, kwikanga n'ubwoba? Turafise ubushobozi bwo kurinda ibidutera ubwoba?*

Kujugumira, kugwa mu gahundwe, gusimbwa n'umutima, icuya, kubabara mu nda canke mu mushishito, kubura itiro... Kugira ubwoba ni vyiza kuko hari aho bituma dukora dushoboye kugira twigizemo ubwoba. Ariko iyo ubwoba buva ku vyo umuntu asanzwe atinya canke kukwamana umutima uhagaze ata mpamvu iboneka bica bitwa nk'uburwayi.

Kenshi ubwoba bwibonekeza inyuma ku muntu bigatuma habaho ibintu bitagenda neza kandi bikaduca intege tuba dusanganywe. Iyo hari bitagenda neza, turacika ivutu ukamengo nta nguvu dufise. Iyo umuntu amaze gutekerwa n'ubwoba umengo nta bwenge aba afise, aca abura ico afata n'ico areka hanyuma akamera nk'ikijuju. Bityo ibintu bidutera ubwoba bituma habaho ukwikanga, mbere bigatuma umuntu ashobora kubona ingorane ahantu hose. Ubwoba bushobora dukora vyinshi tutokoze kuko ivyo vyose biba mu ntumbero yo kurondera inyishu.

Nta n'umwe asigara iyuma iyo hari ibintu biteye ubwoba! Yamara na ho tutabona ubwoba buhari mu ntango y'ubuzima bwacu, tuvuye mu nda, tuvuka turi gusa, tudashobora kwirwanira, tugaheza tukaziga ubuhungiro ahandi. Ni gute tutogira ubwoba? Turiko turigirwa hejuru, ntitwibagira ubwoba, ahubwo dukora uko dushoboye kugira turinde ibidutera ubwoba. Igitangaje ni ukuntu naho imyaka igenda ikurikirana mu buzima, ni uko tubona ko ingaruka z'ukubaho... zitwegereza ku bintu bitatu "bigoye gutahura", indwara, ubusaza, urupfu, ibintu ata kintu kinini dushoboye. Iryo ni ipfundo: "mbege gutinya urupfu ntivyoba bifitaniye isano n'ugutinya kuvuka". Kenshi ubwoba si ubwo tuvukna ahubwo buva kubiba vyadushikiye mu buzima. Gutyo, ubwoba bwibonekeza kare ku ruyoya kandi bikaguma mu mubiri. Naho tugerageza kubwihanganira co kimwe n'indwara, umubiri wowo ntubibona uko, kuko ushira ahabona ivyo tuba twashatse kunyegera. Ico dukwiye kumenya ubwoba butugumamwo ariko hari aho bisaba igikabuzi. Ikizwi neza ni uko kugira ico utinya bishobora gutuma umuntu agabanya ingorane canke ntagwe mu rudubi. Iyo hari igiteye amakenga canke ikiguteye umutima uhagaze bituma ufata umwanya wo kwiyumvira ico ukwiye gukora muri ico gihe..

**Vyavuye [www.psychologies.com](http://www.psychologies.com)**

## **UMUNSI MPUZAMAKUNGU WAHARIWE AMAZI KW'ISI**

Amazi ni nkenerwa ku binyabuzima vyose biri ngaha kw'isi . Nico gituma uko umwaka utashe ishirahamwe mpuzamakungu riguma ryibukiriza ko bikenewe ko amazi abungabungwa. Kugira ibinyabuzima vyose bimererwe neza cane cane abantu hakenewe amazi kandi akaboneka kuri bose. Umwaka wahariwe amazi kw'isi uhimbazwa igenekerezo rya 22 uko umwaka utashe. Uyu mwaka w'2010 icivugo cabaye“ **Amazi asukuye mu isi nziza**“. Mu gihe duhimbaza uwo munsu twihweze neza ibintu n'ibindi. Abantu barenga imiliyari zibiri n'igice babayeho bataronka amazi meza . amatohoza yerekana ko abantu banga imiliyoni 884 bataronka amazi asukuye ashora kunyobwa baba muri Afrika. Buri mwaka , hafi umiliyoni n'igice w'abana bahitanwa n'indwara zivuye ku mazi mabi kandi adasukuye. Ukwononekara kw'imigezi, i nzuzi, ibiyaga n'amasoko birafise ingaruka ku buzima bw'abantu n'ibindi bunyabuzima. Iyo biteye intamabanyi ikomeye cane cane ku vyerekeye iterambere. Indwara zikomoka ku mazi mabi n'uburyo buke butuma ubushobozi bw'imiryango mu kurungika abana kw'ishure bugabanuka. Bityo abazokwaruka bagahura n'ingorane zo kwisunura ngo bikure mu bukene butagira izina.

Ico dukwiye kumenya ni uko amazi...mu bintu vyose biri ngaha kw'isi, vya nkenererwa mu buzima no mu iterambere, amazi vy'ukuri ni menshi, ariko iyo bishitse akabura canke akaba make bica vyibonekeza mu buzima bwa misi yose.

Amazi tuyakenera mu bintu bitari bike nko mu gutegura ibifungurwa, ibinyobwa, kumesura, kwiyoga eka n'ibindi. Yamara Iyo runga rirageramiwe. Imyaka ihacye amazi nticyari ikibazo kinini hamwe hamwe, none kubera iyagurwa ry'ibisagara, igwirirana ry'abanyagihugu, iterambere mu ikorehwa ry'ubutaka, ihindagurika ry'ikirere, ivyo vyose birafise inkurikizi ku mazi. Iyo vyose bituma habaho ubudasa mu gukoresha amazi .

Amazi ni impano y'Imana , mugabo iyo mpano hari aho igarukira bivuye ku buryo abantu bayakoresha. Ahantu henshi , amazi agenda agabanuka bifatiye ku guhindagurika kw'ikirere kuko iyo uruzuba rwatse ari rwinshi amazi arakama.

Nico gituma dutegerezwa kuyabungabunga. Uburyo bwiza bwo kubungabunga amazi yacu ni ukumenya kandi no gutahura igituma amazi akena n'igituma amazi ajamo ubucafu.

Benshi barazi ingorane z'amazi kuko ntibikenewe kwibutsa umukenyezi afata urugendo rutari ruto kugira aronke amazi ukugene amugora kandi ko ari igikorwa kitoroshe.

**Vyavuye mu ijamba ryashikirijwe na Irina Bokova**

**Umuyobozi mukuru wa UNESCO**

## **URUTONDE RW'INSANGANYANGABURO N'IMBOGA TUZISANGAMWO**

Ivyunyunyu biri mu mboga birabungabunga umubiri wacu bikongera bigafasha ibihimba vyawo. Bituma amagufa akura, agakomera kandi akanonoka. Bituma n'amenyo atabora.

Isanganya ngaburo	Ico zomaze mu mubiri	ivyononekara yo zibuze	Imboga tuzisangamwo
<b>Isanganyangaburo A</b>	ifasha umubiri gukura	umuntu aguma Agoyagoya	amashu, ipinari, isalata
	Irwanya indwara z'amaso	Umuntu ararwara uruhumi	Inyanya, ikaroti, persile
	Urukoba rw'umubiri ruguma rumeze neza		Igitunguru sumu

<b>Isanganyangaburo B, B1, B12</b>	Ikingira umubiri indwara	Umuntu ntaronka akayabagu	Amashu, ipinari, isalata
	ituma ubwonko bumererwa neza	Mu mutima no mu bwonko ntihamera neza	Intore, inyanya, ibitunguru vy'amagoma, igitunguru sumu
<b>Isanganyangaburo C</b>	Ituma umuntu ataruha cane	Amaraso aragabanuka mu mubiri	Ipwaro, ishu, inyanya, ipinari, imisoma, ibitunguru vy'amagoma, igitunguru sumu ikonkombore
	Ituma amaraso atembera neza mu mubiri	Umuntu arava amaraso mu menyo	
	Irafasha mukurwanya indwara zo mu menyo	Umuntu arabura akayabagu	
	Irabuza amaraso kuva	Urukoba rw'umubiri rurahinduka	
	Ituma umuntu arinda imbeho canke izuba		
	Ituma ibikomere bikira n'ingoga	Ibiro vy'umwana biragabanuka	
<b>Isanganyangaburo E</b>	Irafasha kurwanya ubugumba	Urashashobora kugumbaha	Ikaroti, ipinari, isalata
	Ikingira imitsi itwara amaraso mu mubiri		
<b>Isanganyangaburo K</b>	Ituma amaraso ahagarara ningoga kuva ku wakomeretse	Iyo ari nkeyi mu muntu yakomeretse aguma ava	Imboga bapfungura mbisi : ishu, isalata, ikaroti, inyanya

### Imboga ziri mu mirwi mikurumikuru ine :

Icunyunyuyu	Ico kimaze mu mubiri	Imboga tugisangamwo
<b>Kalisiyumu</b>	Gikomeza magufa	Amashu, inyanya mbisi
	Gituma ibwonko butembera neza	Ibitunguru vy'amagoma
<b>Fere</b>	Gituma amaraso abamenshi mu mubiri	Amashu, ipinari, inyanya mbisi, ibitunguru vy'amagoma
<b>Potasiyumu</b>	Gituma imitsi imera neza	Amaseleri
<b>Iyode</b>	Gikingira indwara y'umwingo	amaseleri

- ◆ Imboga ziribwa amababi : amashu, ipwaro, isalata, imbwija, ipinari
- ◆ Imboga ziribwa amashurwe : ishu furere
- ◆ imboga ziribwa imizi n'amagoma : ikaroti, ibitunguru vy'amagoma
- ◆ Imboga ziribwa ivyamwa : inyanya, intore, imyungu

### Akamaro k'imboga

Imboga ni mfungurwa nkenerwa mu mubiri.

- ◆ Abarimi benshi b'imboga barangiriza umwimbu wabo mu masoko bakibagira ko ari imfungurwa zikenewe mu mubiri w'akakiri bato n'uw'abakuze.
- ◆ Abantu bagira amagara meza iyo bapfungura neza. Mu mfungurwa nziza rero, imboga zirafise ikibanza kinini. Dusangamwo : insanganyangaburo ari zo twita « amavitamine » hamwe n'ivyunyunyuyu.

- ◆ Insanganyangaburo zirakingira indwara umubiri wacu kandi zigatuma ushobora kuzirinda. Nizo zifasha abana gukura ningoga, zigafasha abakuze kubungabunga neza umubiri wabo no mu kuwusanura.

Iyo umuntu adafise insanganyangaburo zikwiye mu mubiri wiwe, arandura indwara nyinshi nk'uruhumyi, indwara zo mu menyo, zo mu mutwe n'izindi tutiriwe turadondagura.

*Vyavuye muri [wikipedia.org/Légume](http://wikipedia.org/Légume)*

## **NI GUTE WOSHIKIRA ITERAMBERE?**

Ukuva mu migambi y'ugucumbagiza ariyo migambi mitomito canke y'ukwibeshaho, canke y'intica ntikize, ugashikira umugambi w'iterambere nyakuri ni ingendo amashirahamwe yose ategerezwa gucamwo, na kare ngo ntamwana avuka ngo ace yuzura ingovy. Ariko ugushikira iterambere ni ibintu bishoboka, bisaba gusa ko abanywanyi batihebura kandi bakitanga rimwe na rimwe mbere bagaheba kwibaza ko boca baronka ibibafasha buno nyene bakarangamiza kazoza imbere yabo. Birakenewe ko muri iyo nzira yo gutera imbere twibukanya ibi bikwirikira :

- ◆ Abanywanyi bategerezwa kwijukira bimwe biboneka imirimo yabo
- ◆ Umutahe n'uburyo ishira hamwe rikeneye biva mu banywanyi
- ◆ Indinganizo y'abanywanyi, y' ibikorwa n'ubutunzi itegerezwa kuba nziza
- ◆ Abanywanyi bategerezwa kumenya ko mu gushikira intumbero bishinze bitagirwa mu kwezi canke mu mwaka umwe, bagategerezwa kwemera guhera kutugambi dutoduto dusaba amafranga bonyene bashobora kuronka.
- ◆ Bategerezwa kwamana ishaka ryo kwama batumbera imbere mukuziganya, mukwagura imirimo no mukuyirwiza ikaba myinshi
- ◆ Borondera gukoresha inyungu cane cane mu kurwiza umwimbu aho kugabura vyose
- ◆ Ntibopfa kubona ingurane ngo bace bapfa kwakira kandi batabona ko bazoyisubiza hamwe n'inyungu yayo, bopfuma bitonda bakabanza kurondera infashanyo y'impano ntoyi, hanyuma bakarondera ingurane isaba inyungu ntoyi canke idasaba inyungu, munyuma bamaze gutera imbere bakirukira za banki aho bashobora n'ugutanga ingwati.
- ◆ Nta kamaro na gatoyi kariho ko ishira hamwe ryihutira kugira abanywanyi benshi mukwinjiza abandi, kandi babona ko imirimo nayo itariko irongerekana. Iyo ishira hamwe rifise abanywanyi benshi, ritegerezwa kubona ko abo bantu ari isoko ry'ubutunzi bw'ishira hamwe, kuko aribo bazokwegeranya uburyo bwo kurangura imigambi bazoba bishinze. Niyaba abo banywanyi nabo ataco bagomba kwikura, abakera barayamaze ngo uwutabona agasohoka ntabona akinjira. Mu nsiguro y'ishira hamwe, harimwo ko bene kugira ishira hamwe biyemeza no gushira hamwe uburyo bukenewe. Ntaho bigera bavuga ngo ishira hamwe ni umurwi w'abantu bagiye hamwe ngo abagiraneza canke PAM baronke aho babasanga baje kubafasha. Insiguro nk'iyi nta gitabu na kimwe yanditswemwo kw'isi yose iyo iva ikagera. Hariho abanywanyi b'amashirahamwe bavuga ngo ntabikorwa dukora kuko ntamfashanyo y'amasuka turaronka, kandi uburimi ari wo mwuga w'abanywanyi. Bagiye mu ndimo bagahurira kw'isuka imwe ari batatu. Ishira hamwe nk'iryo ryopfuma rigumya icagatatu c'abanywanyi, abandi nabo bakazokwinjira

baronse amasuka. Canke naho bakaza baratanga amajana abiri ku kwezi gushika haboneke amahera yo kugura amasuka. Ibanga riraheberwa, turazi ko hariho abanywanyi bakenye. Ariko tubiri tuvurana ubupfu, nico gituma mukugira ishirahamwe abantu bahura batari muni ya batanu, ngo bashire hamwe uburyo buke bafise. Habonetse abasahidiya mu gutanga imfashanyo y'amasuka ni vyiza, ariko mugihe bataraboneka, abanywanyi ntiboba baricaye. Umugambi w'iterambere usaba akigoro n'ugukora bakaruha, si ukujandajanda canke ukeyebayeba mw'ishirahamwe.

*Kayuzi Josiane*

## **KWABIRANA**

Ni ibanga rifatanya umugabo n'umugore bavyishakiye, bakagira umuryango umwe ukingiwe n'amategeko, mu kuwusambura hariho amategeko atomoye abiraba. Ibiranga kwabirana

Hategerezwa kuba ibirori vy'ubugeni :

- ◆ Abantu ntibarongorana mu buryo bishakiye, ababigize uko bishakiye haka-gira ivyo basimba, ukwabirana ntibiba vyabaye. Ivyabaye ntivyitwa kwabirana kandi amategeko ntabikingira.
- ◆ Umugore n'umugabo ni bo bavyishakira gusa  
Ukwabirana ni amasezerano ari hagati y'umugabo n'umugore bonyene. Amase-zerano abereye imbere ya patiri gusa ntashobora kwitwa kwabirana. Na ho aba-biranye batoja kwa patiri kwabirana vyoba kandi bikarama.
- ◆ Kwabirana ni ibanga ry'ubuzima bwose  
Nta muntu yogenda kwabirana ari nk'ukugeza, mu mutwe afise ngo ni ibintu vy'imisi, amezi, vy'imyaka, ni ubuzima umuntu azomara bwose. Hariho abibaza ko kwabirana bisaba urukundo, kuvyara no kurongora koko. Umuntu arasho-bora kwabirana n'uko adakunda, igihambaye n'uko bemera kubana. Ego ababi-ranye kenshi baravyara mugabo si ngombwa ngo bibe. Ni co kimwe n'ukuran-gura amabanga y'abubatse ariko kurongora atari ngombwa. Ababiranye mu bisanzwe barahuza imibiri, mugabo si itegeko.  
Imbere y'uko ukwabirana kuba, habanza ukuresha. Ukuresha rero ni umwumvi-kano uri hagati y'umusore n'inkumi ko bazokwabirana, ni ugufata umugambi hamwe. Ivyo umuntu avuga mu kuresha ntibimufata. Nta n'inkurikizi zo kubenga. Ariko ivyo biva ku kuntu uwubenga abenze, n'igihe abigiriye. Ikibi ni uko uwuzobenga aguma ahenda uwundi kandi aza yarafashe ingingo yo ku-mubenga muri ico gihe uwubengwa yoronka indishi. Ntimwumve gutyo, ntawushira imbere ngo twararyamanye canke ngo ndafise inda. Mu gihe umwe ahenda mugenziwe ko bazobana kugira bagume baryamana, uwubenzwe yo-ronka indishi. Ivyo abarashanyanya bahanye, iyo babenganye, umwe wese yo-tegerezwa gusubiza ivyo yaronse kuko ntaco aba yabicishije.

### Ibitegetswe kugira ukwabirana bibe

Hari ibijanye no kwabirana nyene :

**A.** Hari ivyo abagomba kwabirana berekana:

- ◆ Ibitsina bidahuye: Igituma mu Burundi bavuga ivyo, biva ku migenzo yacu.

Ntawuzi ko bitazohinduka.

- ◆ Gukwiza imyaka: 21 ku musore na 18 ku nkumi mu Burundi

Kubera iki iyo myaka? Bashaka iki?

Kuba koko bamaze kugira imibiri y'abakuze

Kuba bamaze kugira ubwenge bukwiye

Kugira ababiranye baronse abana bashobore kubarera.

Bashobora kwabirana batarakwiza imyaka, uruhusha rutangwa na Bulamatari na cane cane igihe hari uwufise inda.

- ◆ Ababiranye bategerezwa kuvyishakira bo nyene.
- ◆ Uruhusha rwa se na nyina canke inama y'umuryango iyo umwe atarakwiza imyaka

### **B. Hari ivyo abandi bantu babizi berekana**

- ◆ Ubucuti buri hagati bwegeranye : kirazira kwabirana ku bakomokanako n'bahanye abageni ku mashami yose. Kera serugo yaracura umukazana abandi bakabira ba mu kase. Kirazira kwabirana ku macuti agera kw'ishami rya kane. Aho hambere hahise ntivyari uko, abavyara bararongorana. Iyo biramutse bishitse Bulamatari aca asaba uruhusha umushikiriranganji w'ubutungane.
- ◆ Bategerezwa kuba ata handi babiranye: Nta numwe ashobora gusubira kwabirana imbere yuko ubugeni buheruka buhakanwa canke bufutwa. Biramutse bishitse ni nkuko ubwo bugeni bugira 2 bwoba butabaye. Kandi uwabugize arahanwa n'amategeko mpanavyaha kandi bukongera bugafutwa.
- ◆ Umugore ntashobora kwabirana n'uwundi mugabo hadaheze igihe c'amezi cumi, kuva igihe bafutiye ubugeni buheruka: aha bashaka yuko umwana atajuragirika mu kumenya se wiwe. Umugore aba yarapfakaye aciyeye avyara ubwonyene ico gihe kiraheza kigabanuka.

### **C. Hari ibijanye n'ibirori vy'ubugeni**

Imbere yuko abageni baragana:

- ◆ Kwimenyekanisha, kwandikwa, imanikwa z'impapuro  
Abagomba kwabirana bategerezwa kugenda kwimenyekanisha imbere y'uwushinzwe ibiro vy'inzandiko ndangamuntu. Aca abimanika ubwo nyene ku biro vya komine, harimwo ibiranga umuntu wese. Bamanika impapuro hasigaye igihe kitari muni y'imisi cumi n'itanu ngo ibirori vy'ubugeni bibe, rita igihe hacye ikiringo c'umwaka.
- ◆ Itangwa ry'impapuro zimwe zimwe  
Abagomba kwabirana baratanga ibi bikurikira:

Urwandiko rwerekana imyaka, ko ari we (karangamuntu) kandi umuntu arashobora kubona ko yarongoye n'uko atarongoye;

Impapuro zitanga uruhusha: iyo imyaka itarakwira, iyo bafise ubucuti;

Icemeza ko umuvyeyi yasandavye;

Urupapuro rwerekana ko biyandikishije kandi impapuro zamanitwese mu gihe

batabana;  
Uruhusha rw'inama y'umuryango iyo bikenewe;  
Urupapuro rw'umutsindo rwa sentare ( iyo bayibajije);  
Urwandiko rwemeza ko uwo bari bubakanye ubwa mbere yapfuye canke ubugeni bwa mbere kwasambuwe, canke bahukanye;  
Urwandiko rwemeza ko yavyaye;  
Urwandiko rutanzwe n'uwuserukira igihugu umunyamahanga atavukamwo.

Mu gihe co kuraganisha abagomba kwabirana:

Aho baraganishirizwa

Uwuraganisha abageni aba akora mw'i komine basanzwe babamwo. Iyo badasangiyeye ikomine aba ari mw'I komine umukobwa canke umugabo abamwo

Ingene baragana

Ukuraganisha abagomba kwabirana

Ukuraganisha abagomba kwabirana ni ibirori, ubugeni, si amasezerano nk'ayandi yose. Uwujeje kuraganisha ntiyivugira ivyo ashaka, kandi ababirana mu kuvyemeza hari uburyo bwategekanjwe. Bategerezwa kwizana bonyene, baherekejwe n'ivyabona bibiri. Aho hantu hategerezwa kuba huguruye, hazwi na bose, uwushatse wese ashobora kwinjira.

Inkurikizi zo kwabirana

**A.** Ababiranye bategerezwa kubana mu nzu imwe, inkurikizi nayo ni ugusangira vyose, imeza n'igitanda. Kubana ni uburyo bufobetse bwo kuvuga yuko bategerezwa kurangura amabanga y'abubatse . Ntawushobora kudohoka kuri iryo banga. Bishoboka igihe umwe agomba kwimonogoza akadoboza gushika aho amagara ya mugenziwe amererwa nabi. Nta nguvu zijamwo, kandi ababiranye ntibashobora kuja inama ngo babihebe. Uwugomye kudohoka kw'ibanga ryo kubana, uwubabaye yosaba kwahukana.

Hariho n'ibindi vyaha bihanwa n'amategeko mpanavyaha:  
guta urugo, guta umugore afise inda, kwiboreza no kwigenza nabi.

**B.** Ababiranye bategerezwa kudahemukanira : kirazira kurenga ibigo, gusambana, kurangura amabanga y'abubatse n'uwundi muntu atari uwo mwahanye amasezerano. Iryo tegeko rifata bose yaba umugore canke umugabo kandi rifata kumwe si nko mu misi iheze.

Uguhemukira buri ubwoko butatu :  
Ubusambanyi, guharika, gutunga umuhabara.

◆ Kugirango ubwo busambanyi busanzwe bukurikiranwe, uwo bubakanye bubabaje niwe yitwara kandi aho ashakiye arashobora gufutisha urwo rubanza.

Nta murundi asanzwe avyitamwo. Iciza kirimwo ni uko agombye kwahukana bira mworohera.

◆ Guharika ni ibintu bishika gake aho umuntu yabira ukundi gusha biciye mu mategeko kuko nyene kuraganisha aba yabisuzumye neza.

◆ Igishika cane ni ugutunga umuhabara : ni ubusambanyi bwimonogoje,

ubusambanyi bukorwa icese, hamwe umuntu ahokwa kwihenda ngo m'umugabo n'umugore kandi Atari vyo, bamana kenshi.

### C. Ababiranye bategerezwa gufashanya

Iyo abantu bubakanye, uburyo barabusangira, uwubufise ategerezwa gufasha uwundi atabufise, canke yoba adafise ubukwiye:

- ◆ Ababiranye iyo babana : bategerezwa kuguma bafashanya muri vyose naho boba batunganiye amatungo yabo ukundi.
- ◆ Ababiranye iyo batabana babanje kuvyumvikana : bategerezwa kuguma bafashanya.
- ◆ Ababiranye iyo batabana, umwe muribo ariwe yataye urugo : uwutaye urugo ku makosa yiwe ntaba agifashwa na mugenziwe, mugabo iyo bitavuye ku makosa yiwe, aguma afashwa.
- ◆ Ababiranye iyo batabana kubera hariho urubanza wo kubahukanisha mugabo rutarahera : ivyo tuzobigarukako mu kigabane co kwahukana.
- ◆ Ababiranye iyo batabana urubanza rwo kwahukana rwarasomwe : utagize ikosa aguma afashwa mu gihe bikenewe.
- ◆ Iyo umwe yosendavye : uwupfakaye agumana ibifasha kubaho neza.

Hagize uwudohoka kw'ibanga mugenziwe arashobora guca asaba ko sentare yobahukanisha.

D. Ababiranye bategerezwa gutabarana : aha twokumva kuremeshanya, gushikirana, uwufise, ingorane, mugenziwe aramuremesha, akamuhanura.

E. Ababiranye bategerezwa gutunga, kurera no gusohora abana bavyaye ; ababiranye bategerezwa kubungabunga ibibondo vyabo, bubirera gushika mu bigero.

### Ibihano bijanye n'abarenze amategeko yo kwabirana

Biva kw'itegeko vyarenzwe, biri mu mirwi ibiri : kubuza kwabirana no gufuta kwabirana.

- ◆ Kubuza kwabirana

Bigirwa n'urwandiko rw'uwo ari we wese, canke rw'umushikirizamanza rumenyesha abagomba kwabirana n'uwushinzwe kwakira ababirana ko ubugeni butaraganishwa kubera hariho kibuza.

Ababirekuriwe:

Uwariwe wese abafisemwo ikintu ;

Umushikiriza manza ;

Uwushinzwe kwandika ababirana bategerezwa gukurikiza ibi bikurikira : kwerekana imvo zihagije, kwerekana yuko mu bitegeswe kugira kwabirana bibe hari ibibuze ; kubamenyesha mw'iteke riciye muri posita ku buryo ritazimira ; gutora aho aba mu micungararo y'aho ibirori vy'ubugeni bizobera.

Iyo biramutse bibujijwe n'uwuraganisha bamusaba :

Icegeranyo gitomora neza amahinyu abona muri ubwo bugeni, Kubimenyesha abagomba kuzobwabirana mu maguru masha abicishije kuri Musitanteri w'Ikominde, kubimenyesha umushikiriza manza mu maguru masha.

Inkurikizi zo kubuza kwabirana

Uwujejwe kuraganisha ategerezwa kuba aratenyanya agatohoza . Asanze ibirego bidafise ifatira aca abaraganisha. Sentare isanze ico kibuza gifise ifatiro, ubugeni buca bufutwa.

♦ Gufuta kwabirana

Biva ku mvo 2 : imvo ntabanduka zo gufuta kwabirana n'imvo zitari ntabanduka.

#### Imvo ntabanduka zo gufuta kwabirana

Iyo ababiranye batari bwagere mu bigero : kubera kwabirana ari ibanga ikomeye, abatarakwiza imyaka ntibabihanganira kuko bohava bavyara abana badakomeye ...

Igihe ubugeni bwamaze kuba ntawushobora gusaba ko ukwabirana gufutwa : mu gihe yamaze gushikana imyaka itegegetswe.

Iyo ari umugore, mu gihe amaze kuvyara canke yibungenze naho yoba atarashikana imyaka itegegetswe.

Iyo inama y'umuryango yarekuye ntawundi ashobora gusaba ngo bufutwe.

Iyo ababiranye bafitaniye ubucuti bwa hafi : mu gihe ubucuti bw'abakomoka kuri umwe kw'ishami rya kane, mu gihe izo ncuti zamaze kubana amazi atandatu.

#### Guharika

Ukwabirana kubaye harimwo uguharika gutegerezwa gufutwa.

Iyo hariho uwahakanye kwubakana n'uwundi.

#### Imvo zitari ntabanduka zo gufuta kwabirana

Nkuru nkuru ni izi :

1° kwemerana agahigihigi mu kwabirana.

2° Abavyeyi canke inama y'umuryango batabare kuriye kwabirana.

3° Ibirori vy'ubugeni vyabaye mu mpisho.

4° Uwaraganishije atabifitiye ububasha canke yobwihaye.

Bakwije vyose ntigufutwa.

#### Inkurikizi zo gufuta ukwabirana ku mvo zitari ntabanduka

Mu bisanzwe ni nkuko boba batigeze babirana. Uwabaye gito ni nkuko kwabirana kutigeze kuba ariko ategerezwa kurangura amabanga yiwe.

Uwahenzwe inkurikizi ni uko ivyo afise arabigumya, havuyemwo ibigiye biraboneka mu nyuma.

***Ntawukirishiga Léonie***