REPUBULIKA Y'U RWANDA

KOMISIYO Y'IGIHUGU Y'ITORERO

www.nic.gov.rw

URWUNGE RW'IMFASHANYIGISHO ZUBAKA UBUSHOBOZI BW'UMUTOZA W'INTORE

IJAMBO RY'IBANZE

Komisiyo y'Igihugu y'Itorero ifite intego rusange yo kubaka Umunyarwanda ukunda Igihugu, ukunda umurimo, ufite indangagaciro na kirazira by'umuco nyarwanda, kandi ufite umuco w'Ubutore.

Ni umuco w'Ubutore, Umukuru w'Igihugu akaba n'Umutoza w'Ikirenga, Nyakubahwa Paul KAGAME, yasobanuye, agira ati:

"Nta shuri nzi ryaruta Itorero[…]. Itorero ry'Igihugu ryari ishuri ryo gutoza no kwigisha Abanyarwanda gukunda Igihugu, kukiyobora neza, guharanira ubutwari, kwanga ubuhemu, gufatanya gukemura ibibazo, no kwirinda ubutsimbanyi, n'ibindi. […]Buri Munyarwanda wese akumva ko ari Intore y'u Rwanda, Intore ishingira ku bikorwa bifatika bizima. Niba ibyo Umunyarwanda cyangwa Umunyarwandakazi ashinzwe ari ukurera abana be cyangwa n'ab'abandi, akaba Intore muri ubwo burezi no mu bindi. Niba ari umwubatsi…akaba Intore mu kubaka ibyo buri wese azabona agashima, bitari ukubaka ibitugwa hejuru[…]; niba ari umuhinzi cyangwa umworozi, agaharanira kuba Intore agira umusaruro uboneye[…]".

Komisiyo y'Igihugu y'Itorero ishingiye kuri izi mpanuro, yashyizeho ingamba zo kubaka umuco w'Ubutore mu byiciro byose by'Abanyarwanda, binashingiye ku myaka y'ubukure igira uruhare mu mitekerereze n'imyitwarire y'abayihuriyeho. Ni muri uru rwego hagenwe Ingamba y'Ibirezi (imyaka 0-5y'amavuko);Imbuto (imyaka 6-12 y'amavuko; Indirirarugamba(imyaka 13-18y'amavuko);Indahangarwa (imyaka 19-35 y'amavuko); Ingobokarugamba (imyaka 36-55 y'amavuko); Inararibonye (abafite hejuru y'imyaka 55 y'amavuko).

Mu gushyira mu ngiro imitoreze, Komisiyo y'Igihugu y'Itoreroyashyizeho uburyo bwo gutoreza mu Miryango, mu Mudugudu, mu Mashuri no mu Nzego z'imirimo ku batuye mu Rwanda, na gahunda ngarukamwaka y'Itorero Indangamirwa rihuza Abanyarwanda baba mu Rwanda n'abatuye mu mahanga.Iyi ni imikorere igamije gutoza umuco w'Ubutore mu byiciro byose by'Abanyarwanda aho bari hose, ishingoye ku ntekezo iteye itya:

Itorero ry'Umudugudu rifite imizi mu Muryango, ritoza abatuye Umudugudu kugira imyumvire y'indangagaciro na kirazira basangiye mu mibanire yabo, gukunda Igihugu no kugiteza imbere. Rituma bamenya kandi basobanukirwa imigambi y'Igihugu n'uburyo bwo kuyigeraho. Baritorezwamo kwigirira icyizere cyo kwikemurira ibibazo no kwihesha agaciro, kuba Intore zibereye Igihuguzigaragara mu byiciro byose, no kuba umusemburo w'impinduka nziza.

Nanone Itorero ry'Umuduguduritoza umuco w'Ubwitange mu gukorera Igihugu, kugira umuco w'Ishyaka n'Ishema ryo guhiga no kuvuga ibigwi.
Itorero ryo mu mashuliku Rugerero rwo kuba Indashyikirwa mu bumenyi n'ikoranabuhanga, ryo ni urubuga abana b'u Rwanda batorezwamo kugira ubumenyi buyobowe n'umuco w'Ubutore, bizatuma bakurana umuco wo kwigira no kwihesha agaciro byubakiye ku murage w'u Rwanda, kandi wimakazwehamwen'ururimi rw'Ikinyarwanda. Uru rwunge ruzatanga Uburezi n'Uburere byimakaza indangagaciro nyarwanda z'ubupfura/ubudahemuka, gukorera mu mucyo, kurwanya akarengane no kutihanganira ruswa.

Itorero mu Nzego z'imirimoryo rigamije gutoza Abakozi gukorana indangagaciro, byubaka umuco w'Ubutore mu mirimo yabo no mu nzego bakoramo. Rigamije kandi kubaka umuco w'ishyaka n'ishema ryo guhiga no kuvuga ibigwi, gutoza Abayobozi kuyoborana indangagaciro, no kugira ishyaka ryo kuba indashyikirwa mu byo bashinzwe, no kubitoza abo bayobora.

Mu rwego rwo gushyiraho uburyo buhamye kandi bunoze bwo gutoza muri izi Nzego zose, Komisiyo y'Igihuguy'Itorero (NIC) yateguye iki gitabo cy'Inyoborabatoza kigizwe n'Urwunge rw'inyandiko eshanu (5) zikurikira:

1. Imfashanyigisho isobanura Umuhango wo kwimuka mu Ngamba y'Intore mu Itorero ry'Umudugudu.

2. Imfashanyigisho isobanura Umuco w'Ubudashyikirwa n'Ingororano mu kurema no kwimakaza Ishyaka mu Ntore z'u Rwanda.

3. Imfashanyigisho isobanura uburyo bwo kwimakaza Ikinyarwanda mu Ntore z'u Rwanda.

4. Imfashanyigisho isobanura uburyo bwo kwimakaza Ubuhanzi butoza Umurage n'Ishyaka mu Ntore z'u Rwanda.

5. Imfashanyigisho isobanura uburyo bwo kwimakaza ubuzima buzira umuze mu Ntore z'u Rwanda.

Iyi nyoborabatoza yateguwe hashingiwe ku bikubiye mu Igenamigambi rya NIC ry'imyaka itanu (2018-2023)ryubakiye kuri NST-1 (2017-2024) n'Icyerekezo 2050 cy'u Rwanda, iribanda ku kongerera ubumenyi n'ubushobozi Abatoza b'Intore ku nzego zose, no guha ireme Imitoreze.

Imitoreze ifite ireme, ni imitoreze yubaka umuco w'Ubudashyikirwa n'Ishyaka mu Ntore z'u Rwanda. Ni imitoreze kandi, ituma Intore iba umusemburo w'impinduka nziza mu buzima bwayo bwite, mu buzima bw'aho ituye, bityo no mu buzima bw'Igihugu, kuko Intore ari ***"Nkore nezabandebereho".***

Harakabaho u Rwanda, harakabaho
Intore zifite Ishyaka ry'u Rwanda

Désiré MIGAMBI MUNGAMBA
Lt Col
Visi Perezida wa Komisiyo y'Igihugu y'Itorero

IBIRIMO

- Ijambo ry'ibanze...i

- Imfashanyigisho isobanura Umuhango wo kwimuka mu Ngamba y'Intore mu Itorero ry'Umudugudu...................1

- Imfashanyigisho isobanura Umuco w'Ubudashyikirwa n'Ingororano mu kurema no kwimakaza Ishyaka mu Ntore z'u Rwanda...8

- Imfashanyigisho isobanura uburyo bwo kwimakaza Ikinyarwanda mu Ntore z'u Rwanda......................................16

-Imfashanyigisho isobanura uburyo bwo kwimakaza Ubuhanzi butoza Umurage n'Ishyaka mu Ntore z'u Rwanda................60

- Imfashanyigisho isobanura uburyo bwo kwimakaza ubuzima buzira umuze mu Ntore z'u Rwanda..68

IMFASHANYIGISHO ISOBANURA UMUHANGO WO KWIMUKA MU NGAMBA Y' INTORE MU ITORERO RY'UMUDUGUDU

INTANGIRIRO

1. Komisiyo y'Igihugu y'Itorero ifite intego rusange yo « kubaka Umunyarwanda ukunda Igihugu, ukunda umurimo, ufite Indangagaciro na kirazira z'umuco nyarwanda kandi ufite umuco w'Ubutore ». Muri iki gihe Komisiyo y'Igihugu y'Itorero ikomeje gushyira imbaraga mu mikorere y'Itorero ry'Umudugudubifasha abawutuye muri gahunda yo guhindura imyumvire no kwihutisha iterambere.

2. Itorero ry'Umudugudu ryatangijwe kuva muri 2013. Muri 2018 ryongerwamo uburyo bushya bwubakiye ku Masibo n'Ingamba. Ubu buryo butuma abari mu kigero kimwe cy'ubukure batorezwa hamwe. Gukorera mu Itorero ry'Umudugudu biciye mu Masibo y'Intore n'Ingamba y'Intore, ku Urugerero rwo kwigira, kwihesha agaciro no kwikura mu bukene byubakiye ku muco n'amateka by'u Rwanda, bifasha kwihutisha Gahunda y'Igihugu y' Iterambere (NST1).

3. Iyo gahunda mu ngingo yayo ya 79, inateganya ko"Gushyiraho uburyo buhamye bwo kurinda ururimi rw' Ikinyarwanda n'Indangagaciro z'Ubwangamugayo, gukorera mu mucyo, kurwanya akarengane, kutihanganira ruswa mu miryango Nyarwanda, mu nyigisho zo mu Mashuri, bizagerwaho binyujijwe mu Itorero ry'Umudugudu n'Itorero mu Mashuri".

4. Itorero ry'Umudugudu rikaba ahanini ritoza abawutuye:

a. Kumenya no gusobanukirwa imigambi y'Igihugu n'uburyo bwo kuyigeraho; kwigirira icyizere cyo kwikemurira ibibazo no kwihesha agaciro;

b. Kuba Intore zibereye Igihugu zigaragara mu byiciro byose kandi zikaba umusemburo w'impinduka nziza; kugira umuco w'ubwitange mu gukorera Igihugu; kugira ishyaka n'ishema byo guhiga, kwivuga ibigwi no kuba Indashyikirwa

5. Ushingiye kuri ibyo Itorero ry'Igihugu ritoza, urasanga hirya no hino mu midugudu Intore zifite uruhare mu ibikorwa by'ubukangurambaga butandukanye kuri gahunda z'Igihugu (Kubakira abatishoboye, Kubaka ubwiherero, Ubukangurambaga mukurwanya imirire mibi, Mutuelle, kwitabira kubaka uturima tw'igikoni, kwifatanya n'amasibo ku Rugerero, kwigisha gusoma no kwandika, Ikoranabuhanga etc... ariko cyane cyane muri iki gihe no guhangana n'icyorezo cya Covid-19. Ibikorwa byinshi tubisanga ku Mudugudu, Intore zifatanya n'Abatoza bo ku Mudugudu.

6. Kuva 2018, Komisiyo y'Igihugu y'Itorero ishyizeho uburyo bwo gutoza bunyujijwe mu Amasibo n'Ingamba, ni ngombwa ko uko kwimuka mu Ingamba ujya mu yindi mu Itorero ry'Umudugudu bigira umuhango ukorwa kimwe kandi hose.Mbere y'uko tuwujyamo tubanze tumenye amagambo Ingamba y'Intore n'Isibo mu Itorero ry'Umudugudu:

a. Ingamba y'Intore ni itsinda ry'abatuye Umudugudu riremwa hashingwe ku byiciro by'imyaka y'abarigize. Abagize Ingamba baba bahuje icyiciro kimwe cy'imyaka y'ubukure;

b. Isibo y'Intore ni itsinda ry'Intore rito rituma mu gihe cyo gutozwa no gutumwa, Intore zihuza imbaraga no kurushaho kumenyana mu Mudugudu. Isibo mu Mudugudu igizwe n'ingo hagati 15 na 20.

INTEGO YO GUKORA UMUHANGO WO KWIMUKA MU NGAMBA

7. Intego yo gukora umuhango wo kwimuka mu Ngamba ishingira

a. Kwimuka kw'abakwije imyaka yo kuva mu Ngamba bajya mu yindi
b. Kwakira ku mugaragaro abashya baje mu Ngamba y'ikigero cy'imyaka bagezemo
c. Kumurika ibyagezweho na buri ngamba
d. Kumurika indashyikirwa za buri ngamba

UMUSARURO UTEGEREJWEMO

8. Umusaruro uteganyijwe ku buryo bukurikira:

a. Gukomeza kubaka Itorero ry'Umudugudu
b. Guhamya imikorere y'Isibo n'Ingamba
c. Gukura mu inshingano
d. Kumurika ibyagezweho mu kwishakamo ibisubizo, kwiteza imbere no kugera ku miberero myiza.
e. Kumenya, kugaraza no gushimira Intore zagize uruhare rukomeye (Indashyikirwa) mu mikorere y' Ingamba. Intore ubwazo cyangwa se Abayobozi n' Abatoza ubwabo.

f. Gukomeza kubaka umuco w'Ubudashyikirwa .
g. Gukomeza kubaka ubushyuhe mu bagize Ingamba, Isibo n' Itorero ry'Umudugudu

UKO INGAMBA ZUBATSE MU ITORERO RY'UMUDUGUDU

9.Mu Itorero ry'Umudugudu, Ingamba zubatse mu buryo bukurikira:

a. **Ibirezi:** Ni Ingamba igizwe n'abana bafite imyaka 0-5
b. **Imbuto:** Ni Ingamba igizwe n'abana bafite imyaka 6-12
c. **Indirirarugamba:** Ni Ingamba igizwe n'abana bafite imyaka 13-18
d. **Indahangarwa:** Ni Ingamba igizwe n'abafite imyaka 19-35
e. **Ingobokarugamba:** Ni Ingamba igizwe n'abafite imyaka 36-55
f. **Inararibonye:** Ni Ingamba igizwe n'abafite imyaka 56 gukomeza

10. Nk'uko bigaragara, abagize Ingamba y'Intore baba bari mu kigero kimwe cy'ubukure, kandi banatorezwa hamwe. Bivuzeko iyo umwaka urangiye haba hari abakwije ikigero cy'ubukure kibashyira mu Ingamba yisumbuyeho. Icyo gikorwa cyo kuva mu Ingamba ujya mu yindi, kivuze ko uba uvuye mu buto ujya mu bukure bikanahura n'inshingano zisumbuyeho uba ugiyemo kigira umwihariko ukiranga w'uko gitegurwa kikanakorwa. Gikorwa mu muhango witwa Kwimuka mu Ingamba.Twakwibutsa ko abato, cyane cyane abagize Ingamba y'Indirira n'Indahangarwa bajya ku Rugerero rw'abato mu rwego rwo kubaka no guteza imbere Igihugu. Naho Ingamba y'Ingobokarugamba n'Inararibonye bakaba aba mbere mu guhwitura, kujya inama no gushakira abato "Ingishwa".

IGIHE UMUHANGO WO GUKURA MU NGAMBA UBERA

11. Umuhango wo Kwimuka mu Ngamba uba rimwe mu mwaka ugakorwa ku munsi Mukuru w'Umuganura w'Igihugu uba mu kwezi kwa Kanama buri wa gatanu w'icyumweru cya mbere. Byumvikane k'uwo muhango wo kwimuka mu Ngamba y'Intore uhoraho kuko buri mwaka hari abakura kandi no gusuzuma no kwishimira ibyo Ingamba ziba zagezeho nabyo bihoraho.

12. Umunsi w'Umuganura usanzwe ufite Inzego ziwutegura, buri gihe zinafatanya na Komisiyo y'Igihugu y'Itorero. Mu gukomeza kuwubaka bihuza imbaraga zose z'abafatanyabikorwa. Kwimuka mu Ingamba y'Intore bizagenda byinjizwa mu biganuzwa abaturarwanda.

URWEGO UMUHANGO WO KWIMUKA MU NGAMBA UBERAHO

13. Umuhango wo kwimuka mu Ngamba ubera ku gicumbi cy'Itorero ry'Umudugudu cyangwa ahandi hagenwa n'Ubuyobozi bw'Itorero ry'Umudugudu hateguriwe kwizihirizwa Umuganura.

IBYO UMUHANGO WO GUKURA MU NGAMBA WIBANDAHO

14. Umuhango cyo Kwimuka mu Ngamba wibanda ku bikorwa iyo Ngamba yagezeho bifitiye akamaro aho ituye, iganuza abandi, byumvikane ko n'ubwo abantu bishimira ikigero cy'ubukure bagezeho icyangombwa cyane kishimirwa kinaratirwa izindi Ngambaari ibigwi Ingamba yagezeho.Muri iki gihe ibigwi bikaba birebwa mu buryo bwagutse haba mu biva mu buhinzi n'ubworozi bimenyerewe, haba mu bizanwa n'aho isi igeze muri iki gihe nk'ikoranabuhanga n'ibindi by'abafatanyabikorwa batandukanye.

UKO UMUHANGO WO GUKURA MU NGAMBA UKORWA

15. Umuhango wo gukura mu Ngamba utegurirwa ku rwego rw' Ingamba, ukayoborwa n'Umukuru w'Itorero ry'Umudugudu. Intore za buri Ngamba zigejeje igihe cyo kwimuka zigakora Intambwe y'Intore iziganisha mu Ngamba zigiyemo zikakirwa n'amashyi, impundu, indirimbo, ibyivugo. Ingamba yakiriye abayinjiyemo ikavuga imihigo yayo aho igeze n'abakiriwe bakavuga uko biteguye gufatanya n'abo basanze.Abavuga bose, babatura Intore bakoresheje amahame y'Intore asanzwe. Ingamba zose zishoje hakavugwa ijambo ry'Umukuru w'Itorero ry'Umudugudu. Hagasorezwa ku busabane nkuko buba bwateguwe n'Ubuyobozi bubishinzwe. Ubwo umwaka uzajya uba urangiye buri Muyobozi w'Itorero ry'Umudugudu azamenya umubare w'Ingamba n'Amasibo, umubare w'Indashyikirwa n'ibigwi byazo muri uwo Umudugudu.

NB.Umubare w'Ingamba, Amasibo n'Indashyikirwa bizakorerwa raporo bigezwe ku Kagali nako kabigeze ku nzego zisumbuyeho.
Abakura bava mu Ngamba y' Ibirezi bazavugirwa n'Umwe mu batoza babo. Ariko nabo bamurike bimwe mu byo batojwe (Indirimbo, kuvuga Ikinyarwanda n'ibindi biri ku rwego rwabo).

UMUSOZO

16.Umuhango wo kwimuka mu Ngambaukorwa buri mwaka mu kwezi kwa Kanama. Uwo muhango wo Kwimuka mu Ngamba ni kimwe mu bikorwa binini bikomeza ubushyuhe mu Itorero ry'Umudugudu, bikanahamya Imikorere y'Isibo n'Ingamba nk'inzego z'Imitoreze.

Uwo muhango wo kwimuka mu Ngamba ukundisha Intore kuva mu kigero cy'ubukure ujya mu kindi kandi ufite ibigwi bikujyana muri icyo kigero. Uwo muhango uzatera inyota n'ishyaka mu Ntore byo gukora kugirango zizabone icyo zizamurika imbere y'izindi Ntore. Uwo muhango wo Kwimuka mu Ngamba y'Intore ukomeza kwibutsa inshingano z'abakuru ku bato zo kubatoza babaganisha ku ntego n'inshingano z'abato ku bakuru zo gukurana ibigwi.

Bikorewe i Musanze, Kanama 2020

Désiré MIGAMBI MUNGAMBA
Lt Col
Visi Perezida wa Komisiyo y'Igihugu y'Itorero

IMFASHANYIGISHO ISOBANURA UMUCO W'UBUDASHYIKIRWA N'INGORORANO MU KUREMA NO KWIMAKAZA ISHYAKA MU NTORE Z'U RWANDA.

IRIBURIRO

1. Mu mibereho y'imiryango y'abantu muri rusange, hagenda habaho indangagaciro bubakiraho imitekerereze n'imigenzereze yabo igamije guteza imbere iyo Miryango mu nzego zose z'ubuzima. Muri iyo migenzereze harimo kwimakaza umuco w'ubudashyikirwa n'ingororano birema ishyaka mu benegihugu.

2. No mu Rwanda, Umuco w'Ubudashyikirwa n'ingororano birema ishyaka byiyubatse kuva kera mu mateka y'u Rwanda akenshi, bishingiye ku maboko y'umuheto n'ibigwi. Uwahize abandi (Indashyikirwa) akagororerwa mu gitaramo cy'ibigwi n'imihigo. Ingororano zikabamo inka y'ubumanzi, inka y'Indashyikirwa n'ibindi.

3. Muri iki gihe, Itorero ry'Igihugu no gukorera ku mihigo by'inzego ni uburyo nvamuco mu gukomeza kwimakaza ubudashyikirwa no kurema ishyaka mu Banyarwanda nkuko bigaragarira mu ijambo rya Nyakubahwa Perezida wa Repubulika ,KAGAME Paul, agarura Itorero ry'Igihugu ku wa 16 Ugushyingo 2007, agira ati:"…Buri wese abe Intore mu byo akora".

4. Na none ubwo yasozaga Itorero INTAGAMBURUZWA, icyiciro cya 3, muri Kigali Convention Center tariki ya 11/9/2016, yagarutse ku kwivuga n'icyivugo, nka kimwe mu bigize umuco w'Ubutore.

"….Kwivuga ni ukwishyira mu ndahiro uba ukora y'intego ushaka kugeraho…Kwivuga kugaragara mu ntego, kugaragara mu bikorwa…Ni ko kwivuga. Kandi uba urahira ngo uzabikora. Urahiga. Urabwira undi uti nzabikora, nzabigeraho. Uzabigereho nkanjye turebe. Nicyo icyivugo kivuze. Urahigana. Ariko guhiganwa icyo bivuze muri icyo kivugo ni ukuvuga ngo "Nawe ukore nk'uko nkora; nanjye ndakora nk'uko ukora kugirango tugere ku ntego".

5. Muri gahunda y'Itorero ry'Igihugu, umuco wo kwimakaza ubudashyikirwa ukorwa binyujijwe mu isuzumana ry'Urungano, guha umunyafu Inkomezabigwi zirangije Urugerero no gutanga inka y'Ubumanzi ku Mutwe w'Intore wahize iyindi ku Rugerero ruciye ingando byatangiye gukorwa mu mwaka wa 2019.

6. No muri gahunda y'Igihugu yo kwihutisha iterambere (NST-1) n'Icyerekezo 2050, mu mirongo migari mu ngingo y'104 igaruka ku kwimakaza umuco wo kwigira, gukorera hamwe, ubupfura/ubudahemuka, ubwisungane no gukunda Igihugu mu Banyarwanda no kwishakamo ibisubizo biberanye n'ibibazo bibangamira Abanyarwanda b'ingeri zose; kongerera ingufu n'ubushobozi gahunda y'Igihugu y'Ubwitange (Urugerero) hagamijwe guhindura urubyiruko abaturage bahora bashishikajwe no kwigira no kuba intiganda.

7. Hagamijwe gukomeza kwimakaza umuco w'Ubudashyikirwa mu Banyarwanda, Komisiyo y'Igihugu y'Itorero muri iki gihe ikomeje kwimakaza umuco w'Ubudashyikirwa mu Mitwe y'Intore inyuranye ibinyujije mu byo itoza,

uburyo itozamo, igakurikirana uko iyo Mitwe y'Intore yesa Imihigo iba yahize.Binagaragarira muri zimwe mu nshingano za Komisiyo y'Igihugu y'Itorero zirimo izifasha kurema Ubudashyikirwa mu Ntore z'u Rwanda:

a. Gutoza Abayobozi kuyoborana Indangagaciro no kugira ishyaka ryo kuba Indashyikirwa.
b. Kugira umuco w'ishyaka n'ishema ryo guhiga no kwivuga ibigwi.
c. Kuba Intore z'Indashyikirwa zigaragara mu byiciro byose, kandi zikaba umusemburo w'impinduka nziza.

INTEGO YO KWIMAKAZA UMUCO W'UBUDASHYIKIRWA

a. Kwimakaza umuco w'Ubudashyikirwa mu Banyarwanda bigamije gufasha Igihugu kugira Indashyikirwa zikitangira mu nzego zose.
b. Kugira Intore zirangwa n'umuco w'ishyaka n'ishema ryo guhiga no kwivuga ibigwi.
c. Gukomeza umuco wo gushimira ingirakamaro (Indashyikirwa).

KWIMAKAZA UMUCO W'UBUDASHYIKIRWA MU NTORE Z'U RWANDA.

a. Aho kwimakaza umuco w'ubudashyikirwa mu ntore z'u Rwandabikorerwa:

Kwimakaza umuco w'Ubudashyikirwa bikorerwa mu Itorero ry'Umudugudu, mu mashuli, mu nzego z'imirimo no ku Rugerero.

b. Ukokwimakaza umuco w'Ubudashyikirwa mu Ntore z'u Rwandabikorwa:

Kwimakaza umuco w'ubudashyikirwa bikorwa Intore zitozwa Indangagaciro zitandukanye z'umuco nyarwanda no kwimakaza amahame y'Intore bibatoza kuba Indashyikirwa mu byo bakora mu buzima bwabo bwa buri munsi. Ibi kandi banabitozwa babishyira mu ngiro (pratique).Nyuma yo gutozwa, Intore zirahiga, zigatumwa ku Rugerero , aho ibigwi bya buri ntore bigaragarira bituma yaba Indashyikirwa mu bandi ikaba yakagororerwa . Iyo ndashyikirwa ihita iba Nkore neza bandebereho. N'ubwo abantu batorezwa ahantu hanyuranye haba mu muryango cyangwa mu Itorero, buri wese agira uko agaragaza izo ndangagaciro zimwubatse, akaba yaba Indashyikirwa mu byo akora.

c. Uko gusuzuma umuco w'Ubudashyikirwa bikorwa

Gusuzuma umuco w'Ubudashyikirwa bishingira ku mihigo y'Intore isuzumirwa ku rwego ikoreramo, mu ishuri yigamo n'Urugerero iriho bigakorerwa mu gitaramo nvarugamba cy'Intore.

d. Ibishingirwaho mu gusuzuma umuco w'Ubudashyikirwa

Gusuzuma umuco w'Ubudashyikirwa bishingira kuri ibi bikurikira:

(1) Ibigwi by'Intoreikura ku Ruhembe ubwayo:
(2) Umuco w'Ubutore uyiranga.
(3) Icyo Intore yimariye.
(4) Uko Intore ari Umusemburo w'Impinduka nziza mu bandi aho ituye, aho ikorera n'aho inyuze.
(5) Icyo Intore imariye abandi.
(6) Icyo Intore imariye Igihugu.

e. Ibigwi by'Umutwe w'Intore bishingira:

(1) Uko ukemura ibibazo byihariye by'aho uherereye;

(2) Uko uba umusemburo w'impinduka nziza mu kwigira, kwihesha agaciro no kwishakamo ibisubizo;

(3) Uko ugira uruhare mu gufasha indi mitwe y'intore kwesa imihigo yayo mu bikorwa bikurikira:

(4) Kubaka no gukurikirana imikorere y'Itorero ry'Umudugudu.

(5) Kubaka no gukurikirana imikorere y'Itorero mu mashuri.

(6) Gutegura no gushyira mu bikorwa Itorero ry'Inkomezabigwi.

(7) Gutegura no gukurikirana Urugerero.

(8) Kwigira ku Rugerero (Ingishywa).

(9) Kubaka ubushobozi bw'abatoza.

INGORORANO Z'INDASHYIKIRWA

8. Intore z'Indashyikirwa zahize izindi zishimirwa mu ruhame, nyuma yo kuvuga amacumu no kwivuga ibigwi mu gitaramo nvarugamba.

a. Intore z'indashyikirwa zigororerwa ibi bikurikira:

(1) Inka y'Ubumanzi

(2) Inka y'Indashyikirwa

(3) Izindi ngororano

b. Inka y'Ubumanzi

Ni inka ihabwa Intore y'Ingenzi mu Indashyikirwa cyangwa umutwe w'Intore zivuye ku rugerero, ikaba ikimenyetso cy'ubwitange buruse ubwa bose mu rungano bajyanye ku Rugerero. Inka y'Ubumanzi iba imwe, igatangirwa ku rwego rw'Igihugu. Iyi nka ihiganirwa n'ab'Ingenzi mu Ndashyikirwa bagaragajwe n'Umuvuzi w'amacumu mukuru, imbere y'Abatware b'Imitwe y'Intore yose.

Igitaramo cy'inka y'Ubumanzi kirangwa n'imihango, ubuhanzi (imbyino, ibyivugo, amazina y'Inka n'indirimbozirata ibigwi) n'ubugeni byabugenewe birema ishyaka mu ntore z'u Rwanda.

c. Inka y'Indashyikirwa

Iyi Inka nayo ihabwa Intore y'Indashyikirwa cyangwa umutwe w'Intore zivuye ku Rugerero ku rwego rwa kabiri, nayo ikaba ikimenyetso cy'ubwitange buruse ubwa bose mu rungano bajyanye ku Rugerero. Iyi nka nayo ni imwe, igatangwa n'Umutware w'umutwe w'Intore (Umutware w'Urugerero), igatangirwa ku rwego rw'Akarere.

Igitaramo cy'inka y'Indashyikirwa kirangwa n'imihango, ubuhanzi (imbyino, ibyivugo, amazina y'Inka n'indirimbozirata ibyakozwe) n'ubugeni byabugenewe birema ishyaka mu ntore z'u Rwanda.

d. Izindi ngororano

Intore ku Rugerero z'Indashyikirwa zitahawe inka y'ubumanzi cyangwa inka y'Indashyikirwa zihabwa ingororano zitandukanye, zirimo imidari y'ishimwe, ikimenyetso cy'ishimwe n'izindi. Izi ngororano zitangwa ku rwego rutorezwaho (Ishuri, Umudugudu, ku Rugerero…) zigatangwa n'Umukuru w'Itorero kuri urwo rwego.

NB. Inka y'Imirindi:Intore yitwaraga nabi ku Rugerero cyangwa igatererana izindi Ntore bahuriye ku Rugerero cyangwa kw'itabaro, yahabwaga inka y'imirindi. Iyo nka y'imirindi ikaba ikimenyetso cy'ubugwari, ubwoba n'umugayo ku Rugerero.

KUBIKA IBIGWI N'IMYIRONDORO BY'INDASHYIKIRWA

9. Buri mwaka, hazajya habaho igikorwa cyo kugaragaza Abanyarwanda babaye Indashyikirwa banagororerwe. Ibigwi n'umwirondoro by'Indashyikirwa ku rwego rw'Igihugu n'Akarere mu buryo bw'inyandiko, amafoto, amajwi n'amashusho bibikwe na Komisiyo y'Igihugu y'Itorero. Naho ibyo ku zindi nzego zitorezwamo (Umudugudu, Amashuri, Urugerero) bibikwe n'izo nzego.

NB. By'umwihariko, amafoto azashyirwa mu cyumbwa (cy'Indashyikirwa) ku buryo azajya amurikirwa abasuye Urwego.

UMUSOZO

10. Nk'uko u Rwanda rumaze igihe ruvoma mu mateka n'umurage warwo zimwe mu ngamba zifasha abarutuye kwigira no kwihesha agaciro, gushimira indashyikirwa hatangwa Inka y'Ubumanzi, Inka y'Indashyikirwa n'izindi ngororano bizakomeza kuba uburyo bwo kurema no kwimakaza umuco w'Ubudashyikirwa mu Banyarwanda.

Bikorewe i Musanze, Kanama 2020

Désiré MIGAMBI MUNGAMBA
Lt Col
Visi Perezida wa Komisiyo y'Igihugu y'Itorero

IMFASHANYIGISHO ISOBANURA UBURYO BWO KWIMAKAZA IKINYARWANDA MU NTORE Z'U RWANDA

IRIBURIRO

Nk'uko ingingo ya 79 dusanga muri NST-1, ibiyikubiyemo bireba cyane cyane uburezi ni **ukwimakaza ururimi rw'Ikinyarwanda n'indangagaciro nyarwanda z'ubupfura/ubudahemuka, gukorera mu mucyo, kurwanya akarengane no kutihanganira ruswa mu Banyarwanda, mu miryango, mu nteganyanyigisho z'amashuri no mu rubyiruko.**

Niyo mpamvu, Itorero ry'Igihugu ribona ari ngombwa ko hajyaho inyandiko itanga umurongo wo gutoza intore ikinyarwanda nyacyo, binyuze mu kibonezamvugo kizafasha Abanyarwanda kugira imvugo iboneye, kumenya ibisobanuro by'amagambo akoreshwa mu Itorero, kimwe n'ururimi mbonezamubano.

Ururimi nirwo ngobyi y'umuco w'igihugu, ruranga aho uruvuga avuka. Ururimi rushimangira ubumwe bw'abaruhuje. Ururimi nirwo rugaragariramo ubuhanga bw'abaruvuga,bigaragarira mu busizi,ibyivugo, indirimbo, amahamba n'ibindi. Ururimi rwo rukoreshwa mu mibanire y'abantu, hagati y'abatuye mu gihugu iki n'iki n'ibindi bihugu.

Ururimi nirwo rwakoreshejwe mu ruhererekane rw'amateka y'abantu no kuyabumbatira. Rugakoreshwa mu burezi butanga umurongo wo kubaho aribwo umuco, rukanafasha kunguka ubumenyi bw'abaruvuga. Ururimi kandi rukoreshwa mu mihango n'imigenzo iranga igihugu.

Ibi bivuzwe ku ndimi muri rusange bigaragara no mu rurimi rw'Ikinyarwanda.

Ikinyarwanda ni ururimi kavukire rw'Abanyarwanda. Ni ukuvuga ko ari rwo bamenya bwa mbere barutorejwe mu muryango. Ikinyarwanda ni ururimi rw'umuryango, rukaba n'ururimi rw'Igihugu, bityo Ikinyarwanda ni indangabanyarwanda. Ni rwo tunyuzamo ku buryo bw'umwihariko ibitekerezo, imyumvire n'imbamutima byacu. Ni umurunga uduhuza. Kuba dusangiye ururimi bituma tugira imyifatire, imitekerereze n'imikorere biri mu cyerekezo kimwe, rukaba umuyoboro w'indangagaciro z'umuco wacu.

Ikinyarwanda ni cyo tugaragarizamo abo turibo, ku buryo utagitandukanya n'umuco uturanga nk'Abanyarwanda. Abanyarwanda tugira amahirwe akomeye yo guhurira ku rurimi rumwe, rukatubera n'inzira nziza yo gusigasira no guhererekanya umuco wacu. Ubu ni ubukungu butagira urugero, buri wese akwiye kurwanaho no guteza imbere.

Ikinyarwanda ni rumwe mu ndimi zemererwa n'Itegeko Nshinga gukoreshwa mu mirimo yose ya Leta.Indirimbo yubahiriza Igihugu nayo irubona nk'umurunga ubumbatiye ubumwe bw'Abanyarwanda, aho igira iti:

[…Umuco dusangiye uraturanga
Ururimi rwacu rukaduhuza…]

Ikinyarwanda kandi ni ururimi ndengamipaka. Gikoreshwa mu bihugu duhana imbibe, no mu mahanga ya kure. Muri bimwe mu bihugu by'amahanga, Ikinyarwanda kigishwa muri za Kaminuza zitandukanye

(ingero: muri Kaminuza ya Havard muri Amerika;St PetersbourgUniversity mu Burusiya;Université Cheik Anta Diop muri Senegal).

Ikinyarwanda gikoreshwa kandi mu bitangazamakuru mpuzamahanga (ingero: Ijwi rya Amerika (VOA) muri Amerika; BBC Gahuzamiryango mu Bwongereza). Gikoreshwa nanone ku mbuga nkoranyambaga (nka facebook), bityo Ikinyarwanda gisigaye gikoreshwa mu bucuruzi mpuzamahanga.

Izi ni impamvu zerekana ko Abanyarwanda twese dufite inshingano yo gusigasira ururimi rwacu nk'umurage rusange ntagereranywa, tukakirinda ibyonnyi, tukarushaho kugikunda no kugikundisha abandi, no kugikoresha neza. Ikinyarwanda ni ishingiro ry'agaciro k'Ubunyarwanda, tugomba guhora duteza imbere.

Ni yo mpamvu ari ngombwa gufata ingamba zihamye zo kurengera no kubungabunga ururimi rwacu mu bana bato, mu rubyiruko n'abakuze. Muri rusange, indimi zivugwa ku isi zisaga ibihumbi bitandatu(6000); zimwe muri zo zifite ibibazo bituma zigenda zizimira. Ni muri urwo rwego hari ibikwiye kubahwa no kwitabwaho kugira ngo ururimi rw'Ikinyarwanda rugumane umwimerere warwo.

Bimwe mu byabangamiye Ikinyarwanda mu bihe by'amagerwagiye ruhura nayo, harimoibi bikurikira:

- Ivanwaho ry'itorero ryatorezwagamo ikinyarwanda cyabumbatiragaikibonezamvugo.
- Indimi shami z'uturere zahawe imbaraga na politike yariho. Ibi byatumye izi ndimi shami z'uturere zisimbura
- imvugo y'umwimerere mu mashuri, mu miyoborere,mu mibanire, no mu mutabera.
- Imvugo y'amahanga tuvanga n'ikinyarwanda bikajyana n'imyifatire ijyanye n'iyo mvugo.
- Imvugo yadukanwa na bamwe mu rubyiruko igakwirakwizwa bigizwemo uruhare runini n'itangazamakuru.
- Imvugo y'ibihugu bamwe mu Banyarwanda bahungiyemo zijyanye n'imyifatire yaho.

UMUTWE WA MBERE:
AMAGAMBO Y'IBANZE AKORESHWA MU ITORERO

1) Itorero: Urubuga rutorezwamo Abanyarwanda indangagaciro z'umuco w'u Rwanda.
2) Intore: Umuntu watojwe, kandi urangwa n'ubupfura n'ubutore yatojwe. Ni umuntu ufite uburanga bw'umutima w'ubutore, akitwa imfura.

3) Ubutore: Imyumvire, imyifatire, imyitwarire n'imikorere byimakaza indangagaciro, gukunda Igihugu, Ubwangamugayo, Ubutwari, Ubwitange, Gukunda umurimo no kuwunoza, kwihangana, kwiramira;bivuze gutsinda irari no kwihesha agaciro.

4) **Indangagaciro:** Indangagaciro ni imyumvire, imitekerereze, imyifatire n'imigirire iranga abenegihugu runaka, bemera kandi barata ibibahesha agaciro, bifuza ko byahora bibaranga, bikanabitiririrwa uko ibihe biha ibindi, bityo bikaba amahame y'uburere atozwa abana b'Umuryango runaka.

5) **Ukwezi kw'indangagaciro:** Ukwezi Intore zivuga ibigwi by'umwaka urangiye, zimurika imihigo y'umwaka ukurikiyeho, mu kwimakaza indangagaciro n'umuco w'ubutore mu Banyarwanda, hagatoranywa indashyikirwa, zikanamurikirwa inzego zizikuriye.

6) **Kirazira:** Ikintu cyaciwe n'umuco w'Igihugu, kandi gishobora kugirira ingaruka umuntu ukirenzeho. Imyitwarire iyo ariyo yose inyuranije n'indangagaciro n'amahame shingiro abantu bagenderaho kugira ngo babane neza, kandi bafatanye kubaka Igihugu.

7) **Umuco:** Abahanga basobanura umucomu buryo butandukanye buhuje igitekerezo. Abenshi basobanura ko arilhuriro ry'ibitekerezo rusange, abahuje igihugu bemeranyaho ngo biyobore imibereho n'imibanire yabo, bikabaranga bitandukanya igihugu n'ikindi.Niihuriro ry'abagize imibereho y'abantu ya buri munsi, ni uburyo bw'uko abenegihugu aba n'aba babona ibintu. Ni isangano ry'ibyiza nyabyo by'igihe cyahise, ibihangwa ubu, n'ibizagerwaho.

8) **Umuco w'u Rwanda:** Ni umurage twasigiwe na ba Sogokuruza ugenda urandaranda uko ibihe biha ibindi, ukaba warahaye Abanyarwanda indangamuntu ibatandukanya n'abandi batuye Isi. Umuco ukubiyemo ibintu byinshi: ibitekerezo, imibereho, imikorere n'ibikorwa. Ibyo abantu bemera, ubugeni n'ubuhanzi, amategeko, imihango, imigenzo n'imiziririzo n'ibindi abantu bagenda baherekanya.

9) **Igitaramo cy'Intore:** Umuhango Inteko y'Intore ikorera mu ruhame, aho abavuzi b'amacumu b'urwo rwego bamurika ibigwi n'imihigo byabo, bigakorerwa imbere y'Umutoza mukuru w'urwo rwego.

10) **Umurage:** Ni ijambo cyangwa igikorwa cy'Abakuramberebasize basabye abana kuzakomereza ku byo bakoze cyangwa bifuzaga kuzakora. Umurage ushobora kuba Igenamyumvire,igitekerezo cyangwa igikorwa.Umurage kandi ushobora guturuka ku bana ubwabo bakurikiza icyo bazi, kandi bashimye ku Mubyeyi.

11) **Isibo y'intore:** Ni itsinda ry'intore rito rituma mugihe cyo gutozwa no gutumwa, intore zihuza imbaraga no kurushaho kumenyana.

12) **Ingamba y'intore:** Ni itsinda riremwa hashingiwe ku cyiciro cy'imyaka y'abarigize.

13) **Kujya mu ngamba:**Ni uguhaguruka, ugahagarara mu mwanya ugushoboza gukora igikorwagifitiye abantu benshi akamaro.

14) **Igitekerezoshusho:** Ni igitekerezo cyifashishwa mu gutoza intore kwimenya,kumenya amateka y'u Rwanda, gusesengura ibibazo bahura nabyo mu buzima, mu nshingano n'imibereho yabo ya buri munsi,n'uko byabonerwa ibisubizo. Igitekerezoshusho kikagaragaza kandi uko u Rwanda rwabayeho n'uko rwiyubatse, uko rwasenyutse n'uko rwongeye kubaho nyuma y'ihagarikwa kwa Jenoside yakorewe Abatutsi muri 1994, imibereho n'imibanire y'Abanyarwanda

15) **Korandebe:** Ni umukoro uba ugamije guha urubuga abatozwa gushyira ibyo bize mu bikorwa mu buzima busanzwe, bigamije kwereka intore ko zitorezwa guhinduka, no guhindura abandi, mu myumvire no mu mikorere.

16) **Igitaramo cy'ibigwi n'imihigo:** Niihuriro ry'intore rigamije gushima no gushimira intwari no kugaya ibigwari, no gufata ingamba nshya zo gukomeza kwesa imihigo. Ibitaramobiba bigamije impamvu zinyuranye.

17) **Ikivugo:** Ni ubuvanganzo bugaragaza umuco w'Abanyarwanda, cyane cyane guhiga ubutwari, nokwiyemeza kurasa intego y'ibyo wifuza kugeraho.

18) **Ubwitange:** Umuco wo gukora imirimo iteza imbere Igihugu kubera urukundo ugifitiye hamwe n'abagituye, ukabikora nta gihembo utegereje.

19) **Umutoza:** Intore irobanurwa mu zindi hashingiwe ku muco w'Ubutore uyiranga, ubumenyi bwihariye igaragaza ubunararibonye cyangwa ibikorwa by'indashyikirwa yagezeho, bityo igashingwa kurinda indangagaciro z'umuco Nyarwanda.

20) **Inka y'ubumanzi:**Ni inka umuntu w'indashyikirwa, ikaba ari ikimenyetso cyo kudasubira inyuma.

21) **Inka y'imirindi:** Inka yahabwaga uwabaye ikigwari ku rugerero/ku itabaro.

22) **Amahame y'intore:** Amabwiriza agenga, kandi akaranga Intore.

23) **Gutora ishyaka ry'u Rwanda:** Guhora wifuza icyiza ku Rwanda, ukagira ishyaka ryo kubiharanira no kwirinda icyo aricyo cyose cyarugayisha.

24) **Ibigwi:** Ibikorwa by'indashyikirwa intore yagezeho, kandi byayigiriye akamaro, byakagiriye abandi cyangwa Igihugu.

25) **Imihigo:** Ibikorwa intore yiyemeza, ikabyaturira abayiteze amatwi kuzabikorera ku gihe, kandi neza.

26) **Ingishywa:** Mu gihe cyo hambere niInka yatangwaga n'Umubyeyi kugira ngo ikamirwe intore iri ku rugerero. Muri iki gihe, ni inkunga iyo ari yo yose izatunga Intore iri ku rugerero.

27) **Amazina y'Imitwe y'intore:** Incamake y'ibyifuzo bitezwe ku Mutwe w'intore.

28) **Ibyivugo by'imitwe y'intore:** Imvugo ihanitse, igaragaza ibigwi n'ibirindiro by'intwari.

29) **Gutora:** Kumenya no gusobanukirwa ibyo ugomba gukora byimakaza indangagairo.

30) **Gutozwa:**Kurerwa no kumenyerezwa mu itorero.

31) **Igicumbi cy'Itorero:** Ahantu hemejwe n'Intore kujya zihateranira, zihataramira, zihatorezwa, zinahakorera ibikorwa byimakaza umuco w'Ubutore.

32) **Ikigwari:** Umuntu wananiwe kwesa imihigo y'Intore yahigiye imbere y'abandi,bitewe n'impamvu zimuturutseho.

33) **Urugerero:** Icyiciro cy'imitoreze y'Intore kirangwa n'ibikorwa by'ubwitange Intore zitumwamo gukorera Igihugu,bifitiye Abanyarwanda akamaro.

34) **Urugerero ruciye ingando:** Icyiciro cy'imitoreze y'Intore kirangwa n'ibikorwa by'ubwitange Intore zitumwamo gukorera Igihugu, bifitiye Abanyarwanda akamaro, zigacumbika aho zibikorera, mu gihe cyagenwe.

35) **Icyanya cy'urugerero:** Ahantu intore ziri ku rugerero ruciye ingando zicumbika, mu gihe zikora ibikorwa by'ubwitange.

36) Umunyafu: Ishimwe rihabwa intore yasoje neza urugerero.

37) Kuremera: guha umuntu inkunga y'ibintu cyangwa y'ibitekerezo bimufasha kwigira.

AMAZINA Y'IMITWE Y'INTORE, IBYIVUGO BYAYO N'ISHYAKA BITOZA

No	IZINA	ICYIVUGO
1	**INDEMYAMIHIGO** Isobanuro : Kuremya: Guhamya Imihigo: icyo wiyemeje gukora Ikivugo cy'Umutwe w'ingabo wiyemeje gukoraikintu cy'ubutwari.	Ndi indemyamihigo Ndi umurinzi w'Umurage wa Gihanga Ndi umusemburo w'ubutore mu Banyarwanda Ndi umutoza ubereye u Rwanda Nkaba ku isonga mu kubaka u Rwanda rushya n'iterambere rya Afurika.
2	**INDEMYABIGWI** (Abarezi b'u Rwanda) Kuremya:Guhamya Ibigwi: Akamaro kabonekera mu bikorwa bya gitwari umuntu yakoze kandi bihamye.	Ndi indemyabigwi mu nkomezamihigo Ndi umurezi w'intagamburuzwa Ndi umutoza w'umurage wa gihanga Ndi umurezi ubereye u Rwanda Nkaba ku isonga mu kubaka u Rwanda rushya n'iterambere rya Afurika.

3	**INKOMEZAMIHIGO** (Urubyiruko rw'u Rwanda) Imihigo: icyo wiyemeje gukora, ingirakamaro ushyize imbere mu migambi yawe Inkomezamihigo: Icyivugo ry'umutwe w'intore wiyemeje gukomeza ibikorwa by'ubutwari	Ndi Inkomezamihigo Ndi Indashyikirwa mu bumenyi n'ikoranabuhanga Ndi umurinzi w'ibyagezweho Mparanira kwigira no kwihesha agaciro Nkaba ku isonga mu kubaka u Rwanda rushya n'iterambere rya Afurika.
4	**INKOMEZABIGWI** (Intore zo ku Rugerero)	Ndi Inkomezabigwi mu nkomezamihigo Ndi intore yo kurugerero rw'umurage wa Gihanga Ndi umurinzi w'ibyagezweho Nkaba ku isonga mukubaka u Rwanda rushya n'iterambere rya Afurika.

5	**INTAGAMBURUZWA** (Abanyeshuri ba Kaminuza)	Ndi Intagamburuzwa mu Nkomezamihigo, Ndi Umurinzi w'ibyagezweho, Ndi Indashyikirwa mu bumenyi , Ndi Nkoreneza bandebereho , Nkaba ku isonga mu kubaka u Rwanda rushya n'iterambere rya Afurika.
6	**INDANGAMIRWA** (Abanyeshuri biga hanze y'u Rwanda)	Ndi Indangamirwa mu nkomezamihigo Ndi Umuranga w'u Rwanda Nkaba ku isonga mu kurushakira Imbuto n'Amaboko.
7	**MUTIMAWURUGO** (Abagore b'u Rwanda)	Ndi Mutimawurugo Ndi Nyampinga, Ndi umugore ubereye u Rwanda Sinzatesha agaciro uwakansubije.

8	**IMBONEZAMURAGE** (Abashinzwe umutungo kamere, ibidukikije, iteganyagihe n'imitunganyirize y'imiturire)	Ndi Imbonezamurage mu nkomezamihigo, Ndi umurinzi w'umurage wa Gihanga Mparanira gusigasira ishingiro ry'iterambere rirambye Nkaba ku isonga mukubaka u Rwanda rushya n'iterambere rya Afurika.
9	**IMPESHAKURAMA** (Abakora mu rwego rw'ubuzima)	Ndi Impeshakurama Ndi umurinzi w'umurage wa Gihanga, Ndi Imbangukiragutabara, Mparanira ubuzima buzira umuze, nkaba ku isonga mu kubaka u Rwanda rushya n'iterambere ry'Afurika

11	**INKERABIGWI**(Abarimu ba Kaminuza n'Amashuri Makuru)	Ndi Inkerabigwi, Ndi umutoza w'Intagamburuzwa, Ndi Umurezi ubereye u Rwanda, Nkaba ku isonga mu kubaka u Rwanda rushya n'iterambere ry'Afurika.
12	**INDATABIGWI** (Abahanzi)	Ndi Indatabigwi mu Nkomezamihigo Ndi umurinzi w'umurage wa Gihanga Ndi Umuhanzi ubereye u Rwanda Nkaba ku isonga mu kubaka u Rwanda rushya n'iterambere rya Afurika.

13	**IMPAMYABIGWI** (Abanyamakuru)	Ndi Impamyabigwi mu Nkomezamihigo Ndi umutoza w'umurage wa Gihanga Ndi umurinzi w'ibyagezweho Ndi Intumwa idatenguha Nkaba ku isonga mu kubaka u Rwanda rushya n'iterambere ry'Afurika.
14	**INDEMYABUSUGIRE** (Abakozi ba REG)	Ndi Indemyabusugire bw'u Rwanda Ndi Imbarutso y'ubukungu Ndi ishingiro ry'ubusugusuruke Ishema ryanjye ni ukumurikira rubanda Nkaba ku isonga mu kubaka u Rwanda rushya n'iterambere rya Afurika.

15	**IMBONEZAMIHIGO** (Abayobozi b'Inzego z'Ibanze)	Ndi Imbonezamihigo Ndi intumwa idatenguha Nkaba ku isonga mu kubaka u Rwanda rushya n'iterambere ry'Afurika.
16	**URUNANA RW'URUNGANO** (Urubyiruko rw'u Rwanda)	Ndi Inkomezamihigo Ndi Indashyikirwa mu bumenyi n'ikoranabuhanga Ndi umurinzi w'ibyagezweho Mparanira kwigira no kwihesha agaciro Nkaba ku isonga mu kubaka u Rwanda rushya n'iterambere rya Afurika.
17	**INKERAMIHIGO** (Imiryango itari iya Leta)	Ndi Inkeramihigo, Ndi Umutoza w'umurage wa Gihanga, Ndi Ingabo nziza mu Nkomezamihigo, Nkorera u Rwanda ntawe nsiganya,

		Nkaba ku isonga mu kubaka u Rwanda rushya n'iterambere rya Afurika.
18	**IMBAMBURIRAMIHIGO** (Abayobozi b'amashami mu nzego z'imirimo ya Leta)	Ndi Imbamburiramihigo Nsizanira kuba ku isonga mu cyerekezo cy'u Rwanda Ndi rudacogora ku rugamba ruharanira ineza y'Umunyarwanda Ndi umutoza w'umurimo unoze Ndi nkore neza bandebereho Nkaba ku isonga mu kubaka u Rwanda rushya n'iterambere rya Afurika.

19	**IMPARIRWAKUBARUSHA** (Abakora siporo)	Ndi Imparirwakubarusha Ndi rutaganira mu mahina Ndi umukinnyi ubereye u Rwanda Nkaba ku isonga mu kurushakira imbuto n'amaboko.
20	**INGAMBURUZABUKENE** (Abakozi bo mu rwego rw'ubuhinzi n'ubworozi)	Ndi ingamburuzabukene itiganda, Ndi ku isonga mu mpinduramatwara y'ubuhinzi n'ubworozi, Ndi umurinzi w'umurage wa Gihanga, Ndi umurinzi w'ibyagezweho, Nkaba ku isonga mu kubaka u Rwanda rushya n'iterambere ry'Afurika.

21	**INDEMYABUKUNGU**(Abayobozi b'amakoperative)	Ndi Indemyabukungu mu Nkomezamihigo Ndi Ngabonziza mu rungano Urungano rusizanira ubukire bushingiye ku by'iwacu, Nkaba ku isonga mu kubaka u Rwanda rushya n'iterambere ry'Afurika.
22	**ISONGA** (Abanyamabanga nshingwabikorwa b'Imirenge)	Ndi Isonga, Ndi mudateshuka ku nshingano Ndi nkorenezabandebereho Ndi umurinzi w'umurage wa Gihanga Nkaba ku isonga mu kubaka u Rwanda rushya n'iterambere rya Afurika.

UMUTWE WA KABIRI: IKIBONEZAMVUGO

Ikibonezamvugo ni ijambo rigizwe n'amagambo abiri:"***kuboneza***" bivuze gutunganya; "***imvugo***" biva ku nshinga kuvuga.

Ikibonezamvugo ni uburyo bwo gutunganya imivugire y'ururimi. Imvugo y'ururimi rw'Ikinyarwanda yagiye ihinduka ijyanye n'amateka y'ibihe.

Muri iki gihe, ikibonezamvugo kibangamiwe n'ibyonnyi biteye bitya:

1. Amateka y'itatana ry'Abanyarwanda bagiye bafata indimi z'ibihugu bahungiyemo. Abantu bavukiye mu mahanga bahuye n'akaga ko gukurira mu mico n'indimi by'amahanga, bityo bisanga bagomba kuvuga ururimi rwaho.
2. Abagumye mu Rwanda bakiriye indimi z'abakoloni, bavanga Ikinyarwanda n'izo ndimi z'amahanga, baremarira muri zo, bituma hamwe hamwe Ikinyarwanda gitakaza ireme ryacyo.
3. Uburangarebw'Umuryango nyarwanda muri rusange: Ababyeyi mu Miryango, abarezi, abayobozi n'amadini, n'itangazamakuru ntibitaye ku gusigasira Ikinyarwanda.
4. Ubukoloni mfatabwonko bwazanywe n'abanyamahanga bidutera kwihinyura no kumva ko imivugire n'imyifatire y'amahanga aribyo byiza. Ibi byarakomeje kugeza ubu, aho bamwe bishimira gukoresha indimi z'amahanga, hatangwa impamvu z'uko Ikinyarwanda gikennye mu magambo, nubwo atari byo.

5. Ingaruka z'ibi byonnyi zigaragarira mu mivugire y'Ikinyarwanda muri iki gihe ziri mu buryo butatu, aribwo:Kuvanga indimi;kuvuga ururimi nabi/gushyoma no Guhimba amagambo atariyo, akenshi bikorwa n'Urubyiruko.Ibi bigaragagarira mu ngero zikurikira:

A. Kuvanga indimi

" *Narase bisi yo gutaha, ariko sinabirogerese, naporofise kujya gutereta dosiye yapendingaga*".

B. Kuvuga ururimi nabi/gushyoma

Kuvuga ururimi nabi/gushyoma ni ukugoreka imivugire nyirizina yarwo.

Urugero:*Ndimwo kukwitaba=**Ndakwitaba***

*Ndimwo kukubwira=**Ndakubwira***

C. Guhimba amagambo bikorwa n'Urubyiruko

Ni amagambo atari Ikinyarwanda, urubyiruko rwihimbira, rukayakoresha kandi akumvikana ku bantu bose, cyane cyane abakiri bato. Bene aya magambo aremwa hifashishijwe izindi ndimi.

Ingero:

"I*nyasto, Maniga, Mani, Kuyoka,Ubukaro,Iboro, Nagaze, Kubanteza , Umwana uhiye, Ijambo ryengetse, n'ayandi*".

Uko ibihe byagiye bihindukahari ibintu/ibikoresho bishya byagiye byinjizwa mu Rwanda, bityo bizana n'amagambomashya yagiye yinjizwa mu Kinyarwanda.

Guhuza amagambo agize interuro bigira uko bikorwa mu Kinyarwanda. Hari amagambo menshi abantu bajya bakoresha nabi mu nteruro iyo batitaye ku yayabanjirije. Ingero ziri mu mbonerahamwe ikurikira:

Interuro ivugitse nabi	**Interuro ivugitse neza**
Ndavuze **a**ti	Ndavuze **n**ti
Arambwiye **ti**	Arambwiye **a**ti
Yavuze **u**ti	Yavuze **a**ti
Turavuze **a**ti/**u**ti	Twe turavuze **tu**ti
Murambwiye **a**ti/**u**ti	Muratubwiye **mu**ti
Abagenzi baravuze **a**ti	Abagenzi baravuze **ba**ti
Mwabigenza **u**te	Mwabigenza **mu**te
Mubigenze **u**tyo	Mubigenze **mu**tyo
Wowe **su**mbwire utyo	Wowe **ntu**mbwire utyo
Nyoko **si**yaje?	Nyoko **nti**yaje?

Wowe se **su**bona ko ari byiza?	Wowe se **ntu**bona ko ari byiza?
Ni we **ya**bimbwiye	Ni we **wa**bimbwiye
Ni ge **m**bikunda	Ni ge **u**bikunda
Ndimo kuza	Ndaje
Guhereza ijambo	Guha ijambo
Baravuga ati	Baravuga bati
Nanyweye	Nanyoye
Yamaye	Yampaye
Mpaho(mpa kuri icyo kirahure)	Mpa icyo kirahure
Mu mpanuka yabaye,byibura abantu 10 babashije gupfa.	Mu mpanuka yabaye, abantu icumi (10) bapfuye.

Hari ugukoresha inshinga nabi, amagambo bongeraho igice kitari ngombwa, cyangwa bagakuramo ikiri ngombwa. Ingero zigaragara mu mbonerahamwe ikurikira:

NTIBAVUGA	BAVUGA
Numvi**she** abivuga.	Numvi**se** abivuga.
Ibyavuye mu nama byose yabishesh**eje** mu gitondo.	Ibyavuye mu nama byose yabisheshe mu gitondo.
Yatanga**jije** ko batsinze.	Yatanga**je** ko batsinze.
Sintaha **nati**ze.	Sintaha **nti**ze.
Ikintu **cyo** mbaza.	Ikintu mbaza.
Ntiza **ku** ntebe nicare.	Ntiza intebe nicare.
Mpa **kuri** uwo mwenda nambare.	Mpa uwo mwenda nambare.
Ishati **yo** nameshe.	Ishati nameshe.

Ndi Kicukiro.	Ndi **ku** kicukiro.
Ntuye Ruhango.	Ntuye **mu** rugango.
Ngeze Remera.	Ngeze **i** Remera.

Iyo umuntu yitiranyije amagambo yagombaga gukoreshwa cyangwa agakoresha ataboneye, na byo bigoreka imvugo. Ingero zabyo ziri mu mbonerahamwe ikurikira:

NTIBAVUGA	BAVUGA
Kugendera **kimwe**.	Kugendera **rimwe**.
Uri uw'iwabo **na** Marita?	Uriuw'iwabo **wa** Marita.
Imana **ibahereze** umugisha.	Imana **ibahe** umugisha.
Mukeneye **ubusobanuro**?	Mukeneye **ibisobanuro**?
Uzahagere mu **gatondo**.	Uzahagere mu **gitondo**.
Amabwirizwa bahawe bayakurikize.	**Amabwiriza** bahawe bayakurikize.

Nimusoza kuririmba muze mbatume.	**Nimurangiza/nimumara** kuririmba muze mbatume.
Turi mu rugo rw'uyu **mujakazi** wawe.	Turi mu rugo rw'uyu **muja** wawe.
Uraza uyu munsi? **Igo/ego/ingo.**	Uraza uyu munsi? **Yego**.
Banyuze mu **mago menshi** babakangurira kwisuzumisha.	Banyuze mu **ngo nyinshi** babakangurira kwisuzumisha.
Amaze kugira **amaka menshi**.	Amaze kugira **inka nyinshi**.
Dufite **amanama menshi** y'akazi muri uku kwezi.	Dufite **inama nyinshi** z'akazi muri uku kwezi.
Mu kwezi gushize watashye **amakwe angahe**?	Mu kwezi gushize watashye **ububwe bungahe**?
Amazi **arakonja** ntiyibagirwa iwabo wa mbeho.	Amazi **arashyuha** ntiyibagirwa iwabo wa mbeho.
Inkono **ihira** ikibatsi, ntihira ikibariro.	Inkono **ntihira** ikibatsi, ihira ikibariro.
Ariho amazi abira.	**Ari** mu mazi abira.
Ubusa buruta **ubusabusa**.	Ubusabusa buruta ubusa.

Kuvanga Ikinyarwanda n'indimi z'amahanga na byo bihungabanya umwimerere wacyo, akenshi bigatuma abagenewe ubutumwa butabageraho uko byakagombye. Ibi bigaragara cyane mu mvugo z'urubyiruko. Imbonerahamwe ikurikira ikubiyemo ingero zabyo:

NTIBAVUGA	BAVUGA
Umutica wacu.	**Umwarimu** wacu.
Uyu ni **umujama** wange.	Uyu ni **inshuti** yange
Ndaza kabisa.	**Ndaza** rwose.
Ibintu ko ari **danje,** turabigenza dute?	Ibintu ko **bikomeye,** turabigenza dute?
Izi nkweto ni **pirate,**zahise zicika.	Izi nkweto si **umwimerere,** dore zahise zicika.
Nabijugunye kuko byari **feke**.	Nabijugunye kuko **nta gaciro** byari bifite.
Tonto/anko wange ndamukunda.	**Marume/data wacu** ndamukunda.
Shangazi we yamusuye.	**Nyirasenge**yamusuye.
Mami	**Maamâ** (soma nka: abana **beza**)
Dadi	**Daatâ** (soma nka: abana **beza**)

Mu Kinyarwanda ni ngombwa kwita ku mvugo zabugenewe.Bitewen'akamaro cyangwa agaciro umuntu cyangwa ikintu bafite mu muco nyarwanda, hari ibigira imvugo zihariye, utazikoresha utyo, ukaba utaboneje ururimi.

UMUTWE WA 3: IMBONEZAMUBANO

Kuramukanya

Mu muco w'Abanyarwanda, Indamukanyo ya kinyarwanda ibumbiyemo umubano, ubusabane, urugwiro n'impuhwe, no kwifurizanya ibyiza. Muri iki gihe hadutse indamukanyo zishyira ku ruhande izi ndangagaciro remezo z'umubano mu bantu. Uretse no kuramukanya mu buryo butimakaza indagagaciro, kuramukanya bigenda bicika, cyane cyane mu mijyi.

Indamukanyo ntabwo zikoreshwa gusa mu mvugo, ahubwo habamo n'ibikorwa bigendana. Uko indamukanyo zagiye zihinduka ninako ibikorwa bijyana no kuramukanya byagiye bihinduka bitewe n'amateka. Ahanini imico mvamahanga yinjiriye bikomeye uburyo bwo kuramukanya kw'Abanyarwanda.

Indamukanyo mu mvugo

Ingero z'Indamukanyo zitimakaza indangagaciro remezo mu mibanire:

-Bite byawe
-Salama;
-Hi guys;
-Jombaho mwana
-n'izindi.

Imbonerahamwe y'Indamukanyo za Kinyarwanda zimakaza indangagaciro mbonezamubano:

AHO INDAMUKANYO IKORESHWA	ICYO URAMUKANYA AVUGA	IGISUBIZO CY'URAMUTSWA
Mu gitondo	Mwaramutse? Mwaramutseho? Waramutse? Waramutseho? Waramutse ute?	Mwaramutse? Mwaramutseho? Waramutse? Waramutse nawe? Naramutse amahoro.
Mu gitondo	Mwabonye bucya?	Bwakeye Ni amahoro
Mu gitondo	Bwakeye? Bwakeye bute?(Iyo hari ingorane)	Bwakeye! Bwakeye neza!
Mu gitondo	Mwabonye Imana ikingura?	Yego twabonye bucya.
Ku manywa, nijoro	Mwiriwe? Mwiriweho?	Mwiriwe? Mwiriweho namwe? Yego! Twiriwe!

Abadaherukanye	Muraho/Muraho, murakoma? Muraho ni amahoro?	Muraho namwe? Muraho neza? Turaho ni amahoro! Yego!
Igihe icyo ari cyo cyose	Amakuru! Amakuru ki! Amakuru yawe?	Amakuru ni meza! Ni meza
Abadaherukana	Amashyo	Amashongore! Amagana
Igihe cyose	Gira inka!	Amashyo n'amagana!
Igihe cyose	Gira amata!	Ahore ku ruhimbi!
Igihe cyose (ku bakuze)	Gira umugabo!	Ndamushimye!
Igihe cyose	Gira abana!	Ndabashimye

Indamukanyo mu bikorwa

Nk'uko twabivuze, indamukanyo mu bikorwa yagiye ihinduka. Ariko guhinduka gukomeye kwatangiye mu gihe cy'umwaduko w'abazungu, biza gukabya mu mwaka wa 1900 binyujijwe mu madini.

Muri iki gihe, bitewe n'ikoranabuhanga isi igezemo, byafashe intera ikomeye kuburyo bishobora no kwibagiza ireme gakondo ry'imiramukanyirize y'Abanyarwanda. Mu Kinyarwanda cyo hambere indamukanyo mu mvugo yagendandaga n'ikigero cy'abantu:Abakuze baramutsa abobaruse; Abagore bagahabwa icyubahiro cyo kuramutsa abagabo n'ubwo abo bagababa babaruta ubukuru.

Muri iki gihe, hafi ya byose byarahindutse,indamutso ntizikivugwa,indamukanyo zarahindutse. Guhoberana kwakoreshwaga n'abadaherukana, kwasimbuwe no guhuza imisaya. Ikindi ni uko hambere uburyo bwo kuramukanya mu bikorwa bwari ukubiri gusa:Abadaherukana barahoberanaga; abaherukana bahanaga ibiganza.

Kirazira ko umwana ariwe ubanza gutanga ikiganza ku muntu umuruta,aramusuhuza mu mvugo, Umukuru yabishaka akaba ariwe uha umuto ikiganza.

IBIHE IKORESHWAMO	INDAMUKANYO MU BIKORWA YO HAMBERE	INDAMUKANYO MU BIKORWA Y'IKI GIHE(IGAYITSE)
Iyo baherukana	Guhana ibiganza	Guhana igipfunsi Guhuza intugu cyangwa agahanga Gusomana Gupeperana Kwica ijisho
Iyo badaherukana	Guhoberana	Guhana igipfunsi Guhuza intugu cyangwa agahanga Gusomana n'ibindi, bigana bikomotse kuitangazamakuru mvamahanga.

Icyitonderwa: Nk'uko muri rusange umuco ugenda ukura ijyana n'ibihe, kuramukanya nabyo bigenda bihinduka. Ni muri urwo rwego kuramukanya bidakurikije indamukanyo isanzwe imenyerewe mu muco w'u Rwanda byakwemerwa.

Urugero ni nko guhoberana mu gihe abantu batandukanye bazongera guhura nyuma y'igihe kirekire.

Gusezera

Ni imvugo Abanyarwanda bari kumwe bakoresha mu gihe batandukanye. Ibumbiyemo kwifurizanya amahoro, ubuzima n'ibindi byiza.

Urugero: Murabeho; Mugire amahoro; Mwiririwe;Mwiriranwe amahoro.

Uburyo bwo gusezera bwadutse butimakaza indangagaciro remezo mu mibanire

Urugero: Sawa rero; Bayi.

Uburyo bwo gusezeranaho bwimakaza indangagaciro mbonezamubano, zifurizanya ineza ngarukirane, nk'uko bigaragara mu mbonerahamwe ikurikira:

IGIHE	ICYO USEZERA AVUGA	UKO BIKIRIZA
Ku manywa	Mwirirwe, Mwiriranwe amahoro	Mwirirwe, Mwirirwe namwe. Mwirirwane amahoro namwe.
Igihe cyose	Urabeho! Murabeho, Mugire amahoro	Urabeho, Urabeho nawe Mugire amahoro
Igihe cyose	Usigarane amahoro!	Ugende ayandi!
Igihe cyose	Urugendo ruhire!	Urakoze!
Igihe cyose	Ugende amahoro!	Usigarane ayandi!
Igihe cyose	Ubane n'Imana	Nawe ubane n'Imana
Ku mugoroba /nijoro	Uramuke!	Uramuke nawe!

Ku mugoroba/ nijoro	Umugoroba mwiza	Umugoroba mwiza nawe, namwe
Nijoro	Urare aharyana! Ijororihire! Ijoro ryiza!	Urare aharyana nawe! Ijororihire! Ijoro ryiza nawe!

Urutonde rw'izindi ndamukanyo nyarwanda:

Ni amagambo Abanyarwanda babwirana mu gihe baramukanya.

Ingero:

- Amashyo → amashongore
- Gira inka n'abana→ yego
- Gira abana → yego
- Gira umugabo→ ndamushimye / murakoze
- Gira umugore→ yego/ murakoze/ ndamushimye/ ndamukugize (iyo ari uwawe).
- Ngira nkugire→ nkunda ndushe.

Kwifurizanya ibyiza n'imigisha:

Ni umuco wo kwifurizanya ishya n'ihirwe, hakoreshejwe imvugo zikurikira:

- Muhahe muronke
- Kagire amata
- Murakagwira
- Muzabyare muheke
- Muzabyare hungu na kobwa.
- Murakagira Imana
- Murakagira inka n'abana.

Kwifurizanya ineza no guhumurizanya:
Kwifurizanya ineza ni umuco w'Abanyarwanda mu mibereho yabo ya buri munsi. Abantu bari kumwe, umwe yakwitsamura, undi akamubwira ati: ***'Urakire'***; yasitara ati: "***mpore***" cyangwa ***"komera***".Undi nawe ntamwihorere, akamusubiza ati: '***twese***', ***urakoze***.

Kwitaba
Kwitaba ni uburyo umuntu asubizamo umuhamagaye,burimo indangagaciro zo kwifurizanya ineza ngarukirane, ibi bikaba bifite umumaro ukomeye mu kubanisha Abanyarwanda.

Kwitaba bitarangwa n'indangagaziro z'ineza ngarukirane:
Murasira we! Yeee/Ndakumva ;Yes Sir; Yeah man.

Kwitaba birangwa n'indangagaziro:
Murasira we! Karame

UMUTWE WA 4: KWIZIHIRWA GITORE

Ni uburyo Umunyarwanda agaragazamo amarangamutima ashingiye ku kwishimira icyiza yagezeho(Kwesa imihigo, kubyara, kugabana cyangwa gusabana). Ni uburyo umuntu agaragazamo kwishima bitewe n'ibyo akora, ibyo yagezeho n'imibereho ye muri rusange. Kwizihirwa n'ibigwi ku mirimo biganisha ku kwigira no kwihesha agaciro bigaragarira mu kuririmba no kubyina. Abanyarwanda bagaragariza kwizihirwa mu buryo bukurikira:

Kubyina: Kubyina ni igikorwa cyo kwiyereka ugaragaza imbamutima zikurimo, bikozwe mu buryo bwa gihanga, kandi bishingiye ku muco w'u Rwanda.

Icyo Imibyinire ishingiraho: Mu Rwandahari imibyinire itandukanye ishingiye ku mirimo n'umucoby'Abanyarwanda. Urugero:Eeh nyihinga we, Hinga amasaka, ayi yee hinga amasaka.
Kunda inka we, Kunda inka we, ushire intima n'irungu.

Kwirahira: Kwirahira ni kimwe mu biranga umuco w'u Rwanda. Ni ugusingiza uwakugiriye akamaro mu buzima.

Indahiro: Niisezerano mu buryo bw'imvugoigaragaza ko ibyo uvuga ari ukuri cyangwa ibyo wemeye uzabikora. Iyo umuntu arahira, agaragaza amarangamutima ashingiye ku buremere bw'iryo sezerano.

Umuganura: Mu muco nyarwanda,Umuganura wabaga ugamije ibintu bibiri by'ingenzi:

1. Wari ugamije ubumwe bw'Abanyarwanda bose, bushingiye ku murage wa Gihanga(wahuzaga Umwami, Abatware na rubanda) bahuriraga ku Mana.
2. Mu Muganura habagaho gusangira, kwishimira ibyagezweho mu mwaka warangiye, no guhiga ibiteganywa gukorwa mu mwaka ukuriyeho.

Kuganuza
Ni igikorwa cyakorwa n'Abanyarwanda kigaragaza urukundo.
Ku munsi w'Umuganura, abantu bose bagombaga kwishima, buri muntu wese akagira icyo aganura ku myaka yeze. Kuganuza ni ijambo rituruka ku ijambo "kuganura". Kuganura kukaba ari ugusangira imyaka yeze mbere.

Mu muco w'uRwanda nta muntu wabaga ahejwe ku muganura, yewe n'uwabaga nta myaka yejeje, yaganuzwaga n'abaturanyi.

Muri iki gihe Leta y'Ubumwe bw'Abanyarwanda yagaruye Umuganura, kandi ugarurirwa agaciro wahoranye, n'Abanyarwanda barawitabira.

Kugabira: Kugabira bituruka ku nshinga "kugaba", bisobanuye gutanga inka.Mbere habagaho guhana inka kuko cyari ikimenyetso cy'urukundo, ubumwe, ubukungu, ubutegetsi n'imibanire by'Abanyarwaanda.

Kwitura

Kwitura bikorwa n'uwahawe inka cyangwa wagabanye inka. Iyo nka iyo ibyaye, inyana yayo ihabwa uwo nyina yakomotseho. Ni igikorwa cyiza cyane kuko kigaragaza indangagaciro yo kunyurwa.

Gukura ubwatsi

Ni ugushimira uwakugabiye inka, akenshi ni ukumushyira inzoga. Gukura ubwatsi bikorwa umunsi wo gutwara inka cyangwa mbere. Gukura ubwatsi kimwe n'ibindi bikorwa by'imibanire hagati y'Abanyarwanda bijyana no kwishimira ibyo barimo. Bikorwa mu busabane, urukundo hamwe n'ubumwe bukomeye.

Ubukwe

Ubukwe ni ihuriro ry'imihango bikorwa mu gihe cyo gushinga urugo rushya. Umuryango w'umukobwa n'umuryango w'umuhungu bategura buri muryango ku giti cyawo ibyangombwa kugira ngo bazahurize hamwe, maze abana babo bashyingiranwe.

Mu muco wa kinyarwanda ubukwe butegurwa kandi bugashyirwa mu bikorwa n'abanyamiryango uko ari ibiri hamwe n'inshuti zabo. Abakuru b'ibimiryango nibo baba bahagarariye abagize imiryango yombi.

Imihango ikorwa yose isozwa n'ibirori, maze abantu bose bakishimira uko kuvuka kw'urugo rushya. N'iyo urugo rwavutse, imiryango y'abashakanye ikomeza kubashyigikira no kubamenyereza.

N'ubwo ubukwe bufite ishusho y'umuhango ushingiye ku myemerere y'Abanyarwanda, ntibibuza abakwe kunezerwa, bakabyina, bagahana inka, bakanywa, bagatarama.
Imisango

Imisango
ni amagambo y'ikinyarwanda kinoze kirimo n'ubuhanga gikoreshwa mu biganiro bijyanye n'umuhango nyirizina.

Imisango ikoreshwa mu bukwe
Ni amagambo arimo ubuhanga, ubutore n'ubwitonzi akoreshwa n'umukwe mukuru n'umusangwa mukuru bahagarariye imiryango yombi. Arangwa no gutangira baganira batebya, umukwe mukuru akaza gusaba umwanya wo kuvuga ikimugenza. Muri iki kiganiro cyose, umukwe mukuru yirinda ijambo ryose ryamugusha mu mutego wagayisha umuryango ahagarariye.
Amagambo yose akoreshwa muri uwo muhango abenshi bita nk'ibinyoma, ni ukutamenya ishingiro n'ireme by'Umuco w'u Rwanda birimo. Amagambo y'amananiza akoreshwa n'abasangwa ashingiye ku guha agaciro umukobwa usabwa kugira ngo ejo bitazavugwa ko bamutanze vuba nk'abamwikiza.

Umukobwa mu Rwanda ni ikimenyetso cy'ubuzima no kubaho kw'Abanyarwanda ku buryo kumutanga ngo ave mu rugo bigomba kugira uburyo budasanzwe bikorwamo. Niyo mpamvu imihango y'ubukwe ari myinshi kandi igiye ifite imigenzo ikomeye ifite ibisobanuro bijimije. Iki gikorwa si icy'umukobwa gusa ariko kuko no kuba hari urugo rushya, ruhagarariye igihugu, bihabwa umwanya uhagije. Niyo mpamvu ubukwe bwashoboraga kumara imyaka myinshi.

Imihango mbonezamubano

Ubukwe, kugabirana, guhemba umubyeyi, guhana inka cyangwa ikindi cyose cyateza undi imbere, gutabarana mu byago, kubandishanya (umuntu yabyarwaga n'uwo badahuje umuryango), kunywana, ubumwe n'ubwiyunge.

Imisango mbonezamubano

Ni amagambo akoreshwa mu mibanire y'Abanyarwanda, abahuza cyangwa yunga abo umubano wajemo agatotsi. Niho bahera baca umugani ngo: 'Umuryango utazimuye urazima'. Ariko ibi ntibisobanury kumena ibanga, kuko kumena ibanga kizira kikaziririzwa.

Imigenzo mbonezamubano

Umugenzo ni umuhango muto uturuka ku rukundo ushobora gukorwa kubera, ariko utakorwa kubera impamvu ntibibe icyaha. Urugero: Guhemba umubyeyi, gusura uwagize ibyago, gutsinda abakuru,gusiga umuntu ku nzira.

UMUTWE WA 5: IMIZIRIRIZO MU KWIMAKAZA UMUCO W'UBUTORE

Intore y'u Rwanda mu mibanire yayo n'izindi igira ibyo yitwararika mu bandi, ikarangwa n'umutimanama, ikazira umutimarwango, umutimanda, umutimarwana, imitimirwana n'imitimibunga. Intore iharanira igihe cyose ineza n'urugwiro mu bantu, bityo ikaziririza gutatira Abanyarwanda n'u Rwanda.

Imiziririzo mbonezamubano

Imiziririzo bituruka ku nshinga kuziririza, bisobanuye kwirinda icyo ari cyo cyose kinyuranyije n'indangagaciro z'Umuco w'Igihugu. Imiziririzo yifashishwa cyane mu burere bw'umwana. Uko umwana genda akura atozwa gukora icyiza, akabwirwa ko gukora ikiba bizira. Bitewe n'ikigero cy'imyaka agezemo, buri muntu agenda ahura na kirazira zijyanye n'ubwenge agomba kuba afite. Urugero: Umwana muto bamutoza ko Kizira gusuzugura Ababyeyi, bakanamucira umugani ngo: "Umwana utumviye Se na Nyina, yumvira ijeri". Umuntu mukuru we azi ko kizira guhemuka. Guhemuka bigaragara mu buryo bwinshi. Ingero: kubitswa ibanga ukarimena; Kugirirwa ineza ntuyizirikane; Kugurizwa ntiwishyure; Kwishyurwa ukabihaka; Kwima uwaguhaye; Kudatabara uri mu byago; Gusebanya no kubeshyerana.

Imiziririzo mboneragihugu:

Gusebya u Rwanda, gusebya Abuyobozi, gutaramana u Rwanda mu banyamahanga, kugambanira Igihugu, kudakoresha umutungo w'Igihugu uko byagenwe, kudatabarira u Rwanda rugukeneye, kutuzuza inshingano zawe n'ibindi.

UMUSOZO

Kwimakaza Ikinyarwanda mu ntore z'u Rwanda, bizitoza kunoza imivugire, kumva neza icyo ibwiwe n'icyo isubije itarangaye, bigafasha guhuza imyumvire n'imigirirebiyitera ishema ryo kuba mu bandi no kutaba inkeho.Bitoza kandi Abanyarwanda guhuza imivugire n'intekerezo basangiye mu kubaka u Rwanda.

Bitoza intore kugiraishyaka ryo kurengera Ikinyarwanda n'umuco gihatse, kugikungahaza no guharanira ko kigira umwanya mu itumanaho mpuzamahanga.

Bikorewe i Musanze, Kanama 2020

Désiré MIGAMBI MUNGAMBA
Lt Col
Visi Perezida wa Komisiyo y'Igihugu y'Itorero

IMFASHANYIGISHO ISOBANURA UBURYO BWO KWIMAKAZA UBUHANZI BUTOZA UMURAGE N'ISHYAKA MU NTORE Z'U RWANDA

IRIBURIRO

1. Komisiyo y'Igihugu y'Itorero (NIC) ifite intego rusange yo kubaka Umunyarwanda ukunda Igihugu, ukunda umurimo, ufite Indangagaciro na kirazira by'umuco nyarwanda, kandi ufite umuco w'Ubutore.Mu gushyiraho ingamba zo gutuma iyi nshingano igerwaho, NIC yagennye imitoreze ishingiye ku biganiro, ku mikoro ngiro, ku myitozo ngororamubiri n'Akarasisi, ku Gutarama no guhiga, n'intambwe y'Intore.

2. Gutarama no guhiga ni inkingi ya mwamba ituma gutoza Intore z'u Rwanda bigira ireme kuko bikangurira, kandi bigashishikariza ubuhanzi nyarwanda gutoza Umurage n'Ishyaka by'u Rwanda.Ubuhanzi mu Banyarwanda ni umurage ukomeye dukomora ku Bakurambere, guhera mu gihe cy'Umurage wa Benimana, bugakomeza k'uwa Benegihanga, uw'Abadahemukan'uw'Abataneshwa.

3. Ubuhanzi bwagize akamaro mu mibereho,mu mirerere, mu bukungu, mu miyoborere no mu mibanire by'Abasokuruza, bityo bubafasha kwiyubaka no gutera imbere. No muri iki gihe cy'Umurage w'Abadaheranwa, ari nabwo Itorero ryagaruwena Nyakubahwa Perezida wa Repubulika Paul Kagame nyuma y'amage yagwiriye u Rwanda, ni ngombwa ko ubuhanzi butoza gutarama uRwanda, aho kurutaramana (= kirazira ku Ntore gutaramana u Rwanda) bugarukwaho mumitoreze inyuranye, by'umwiharikomumyitozo ngororamubiri ikorwa n'Intore mu rucyerera, intambwe y'Intore y'Ingabo nziza n'iya Mutima w'urugo n'iyo gutarama u Rwanda.

4. Ubuhanzi bw'umwimerere nyarwanda bugaragarira mu buhanzi nyemvugo, ubugeni n'ubukorikoriikinamico, gushushanya, kubumba, kubaza no guconga amabuye n'ibindi. Ibi bigaragaza kobwakoreshwaga mu gutanga ubutumwa no guhanga ibikoresho byifashishwaga mu gukemura ibibazo byo mu buzima n'imibereho ya buri munsi.

5. By'umwihariko mu mateka y'u Rwanda rwa mbere y'ubukoloni, Ubuvanganzo nyemvugo bwagaragariraga mu ndirimbo, imbyino, ibyivugo, ibisigo, imigani migufi n'imiremire, amazina y'inka, ibihozo, ibisakuzo, n'ibindi. Ibi bigakorwa mu bitaramo byaberaga mu Miryango, i Butware n'i Bwami. Wari umuyoboro ukomeye wo gutanga uburere bwo mu Muryango n'Uburere mboneragihugu.

UBUHANZI MU NZEGO ZITOREZWAMO UMUCO W'UBUTORE

6. Mu rwego rwo gushishikariza no kwimakaza ubuhanzi butoza umurage n'ishyaka by'u Rwanda, ni ngombwa ko bene ubwo buhanzi bwinjizwa mu mitoreze y'Intore ku Mudugudu, mu Mashuri, ku Rugerero no mu bigo bitorezwamo umuco w'Ubutore. Hirya no hino mu Midugudu byaratangiye, aho bigaragara ko ubuhanzi bwakoreshejwe mu kwandika Indangagaciro n'amahame y'Itorero ku bicumbi by'Itorero, n'amazina y'Amasibo yibutsa kandi atozaIndangagaciro n'ishyaka mu ntore z'u Rwanda agaragara ku byapa.

7. Mu rwego rwo gusakaza iyi mitoreze ishingiye ku buhanzi, Komisiyo y'Igihugu y'Itorero irakangurira Intore z'u Rwanda kugaragaza impano zabo bahanga mu byiciro by'Ubuhanzi biteye bitya:

a. **Ubuhanzi bw'Ubugeni n'Ubukorikori** bukubiyemo Abakora ubugeni, Abashushanya, ababaza ibihangano mubiti, ababumba, abahanga ibikoresho binyuranye, n'ibindi.

b. **Ubuhanzi bw'ubwiza** n'imideri bukubiyemo Abahanga imideli (imyambaro y'ubwoko butandukanye), abadozi, aberekana imideli, abacuruza imideli n'ibikoresho by'ubwiza.

c. **Ubuhanzi bw'amatorero** n'imbyino za Kinyarwanda bukubiyemo Ababyinnyi, abatoza, abaririmbyi, abakaraza n'abahimbyi b'imbyino.

d. **Ubuhanzi bwa Muzika** bukubiyemo Muzika gakondo nyarwanda, abakora muzika yo kuramya no guhimbaza Imana(gospel), muzika y'injyana zigezweho hirya no hino ku Isi, abatunganya muzika bakoresheje ikoranabuhanga ryo muri urwo rwego (producers),n'abandika muzika mumanota yabugenewe (solfège).

e. **Ubuhanzi bwa Cinema** bubumbiyemo abandika n'abakina Filimi, abatunganya n'abacuruza filimi, n'abakoresha cameramuri rusange.

f. **Ubuhanzi bw'abanditsi :** Abanditsi b'ibitabo,abanditsi b'inkuru ndende n'inkuru ngufi.

g. **Ubuhanzi bw'ikinamico n'ubusizi:** Abanditsi n'abakinnyi b'ikinamico, abakora "comédie", abasizi, abahimba imivugo n'amazina y'inka, n'abayobozi b'ibiganiro (MCs).

UKO IBYICIRO BY'UBUHANZI BYATOZA UMURAGE N'ISHYAKA BY'U RWANDA

8. Ibyiciro by'Ubuhanzi byatozaga Umurage n'Ishyaka ry'u Rwanda muburyo bukurikira:

a. Gutanga umukoro ngiro wogukora ubugeni n'ubukorikori bushushanya ibiri mu murage w'u Rwanda:Ikarita y'u Rwanda rwa Benimana, urwa Benegihanga, u Rwanda rw'Abadahemuka, urw'Abataneshwa n'u Rwanda rw'Abadaheranwa.

b. Gutanga umukoro ngiro wo gukora imyiyereko igaragaza imyenda yakorewe mu Rwanda, kugaragaza amabara akunda kuboneka mu Rwanda. (Kwibanda ku bikorerwa mu Rwanda =Made in Rwanda).

c. Gutanga umukoro ngiro wo guhimba imbyino za Kinyarwanda zikomoza ku butwari bw'abasigasiye umuco, hakanengwa abatatiye umuco nyarwanda.

d. Gutanga umukoro ngiro wo guhanga indirimbo zikubiyemo Indangagaciro na Kirazira by'Umuco nyarwanda (gukunda Igihugu, ubumwe, ubwitange, gukunda umurimo n'izindi). Ibi bigakorwa mu rwego rw'amarushanwa, abanyeshuri bagamije kwesa imihigo, bagaragaza ishyaka ryo kuba Indashyikirwa.

e. Gutanga umukoro ngiro wo kwandika no gukina amafilime ashishikariza Abanyarwanda kugira ishyaka ry'uRwanda.

f. Gutanga umukoro ngiro wo kwandika ku byiza nyaburanga bitatse u Rwanda, buri mwana akandika akurikijeibimukikije bimwegereye, n'akamaro bifitiye Abanyarwanda.

g. Gutanga umukoro ngiro wo guhangaamakinamico n'imivugo birata Abanyarwanda b'Intwari, kugira ngo ababyiruka bose batore ishyaka ry'Ubutwari.

9. Iyi mitoreze y'Ubuhanzi butoza Umurage n'Ishyaka by'u Rwanda igomba kuzirikana iby'ingenzi biranga buri Murage, bityo bikibandwaho na buri buhanzi.Urugero rw'ibyashingirwaho ubuhanzi:

a. Umurage wa Benimana, kwerekana impugu za Benimana, Imiryango yari ituye izo mpugu n'iterambere zari zigezeho.

b. Umurage wa Benegihanga, Ababyeyi ba Gihanga n'ivuka rye, ingendo ze agera u Rwanda (kuruha imbibi) n'Imiryango Gihanga yashatsemo agamije gushyigikirwa no kugira amaboko muri izo mpugu ; aho Gihanga yaremeye Ingoma ngabe Rwoga n'imihango yayo n'ababimufashijemo, umusozi wa Kabuye(mu Karere ka Gakenke)n'imihango yo gucyeza Imana, irage rya Gihanga, irage rya Cyirima Rugwe n'ihangwa ry'Umurwa mukuru Kigali, n'ibindi by'ingenzi byaranze Ubuyobozi bw'u Rwanda, kugeza ku Ngoma y'Umwami CYAMATARE, n'ishyano rya Rubi rw'inyundo (mu Karere ka Ngororero).

c. Umurage w'Abadahemuka, inama y'abiru na Nyirarumaga yo guhisha (ibunda)Ndoli, kwerekana Ndoli ari kwa Nyirasenge Nyabunyana i Karagwe, imihango yo kugarura Ndoli mu Rwanda, ari kumwe n'Abiru n'Umugabekazi w'ingoboka Nyirarumaga, guhanga Ingoma ngabe Karingano gusubiranya Igihugu (u Rwanda), no kubaka imigenzo yacyo (Umuganura n'ibindi). Iby'ingenzi biranga Ingoma ya Semugeshi no guha u Rwanda Icyerekezo cy'igihe kirekire, bigaragazwa n'amazina y'Ubwami atanga inshingano ku Bami, uko bagenda basimbura, kugeza kuri Yuhi Mazimpaka. Ayo mazina y'Ubwami ni ***Mibambwe, Cyirima, Yuhi, Kigeri na Mutara.***

d. Umurage w'Abataneshwa, Imitwe y'Ingabo n'Ingerero kuva ku Ngoma y'UmwamiCyirima Rujugira, kugeza kuri Kigeli Rwabugiri n'Imitwe y'ingabo ze, uko baguye u Rwanda, imbuto n'amaboko barushakiye.

e. Amage yagwiriye u Rwanda, arimo gushinga ibendera ry'abadage n'imihango yaryo n'ukobyabangikanye n'imihango y'Ingoma y'u Rwanda Karinga ; Umwami Musinga ajyanwa ishyanga ; gushinga ibigo by'amashuri ku Gakenyeri(mu Karere ka Nyanza, ubu hariibigo by'amashuri Mater Day, Louis de Monfort, na Christ Roi)byigisha amatwara y'abakoloni ; gusibanganya ibimenyetso by'Umurage n'imigenzo by'u Rwanda, aho byari biri bigasimbuzwa inkiko, inyubako za Kiliziya n'ibigo by'amashuri;kugaragaza amavugurura ya Georges Mortehan ; imirimo y'agahato yakoreshejwe Abanyarwanda mu guhanga imihanda, kubaka za kiliziya, amazu y'ubutegetsi n'amacumbi, guhinga ibihingwa bifitiye abazungu inyungu ;

uburyo bwakoreshejwe mu kubaka amacakubiri mu Banyarwanda, byagize ingaruka mbi zasojwe na jenoside yakorewe Abatutsi muri 1994.

f. Umurage w'Abadaheranwaugaragaza ibihe byaranze urugamba rwo kwibohora, kuva rutangizwa i Kagitumba kugeza ku masezerano ya Arusha ; urugamba rwo guhagarika jenoside yakorerwaga Abatutsi kuva ku itariki ya 7 Mata kugeza 19 Nyakanga 1994 ; ibihe byo gusubiranya u Rwanda, gucyura impunzi, intambara z'abacengezi n'urugendo rwo kubaka u Rwanda rushya kuva kuwa 19 Nyakanga 1994, kugezi ubu.

g. Guhanga werekana inzira y'urugendo rw'umurage w'u Rwanda mu bihe byawo byose.

UMUSOZO

10. Komisiyo y'Igihugu y'Itorero irasaba intore z'u Rwanda, mu ngamba no mu nzego zose batorezwamo(mu Mashuri, mu Nzego z'imirimo no ku Rugerero),ko buri Muhanzi, igihe akoze mu nganzo ye, yajya azirikana neza kwinjiza mu gihangano cye Umurage w'u Rwanda no kubaka ishyaka ry'u Rwanda mu Ntore zarwo.

11. Gutoza Umurage w'u Rwanda si mu magambo gusa, bigomba gushingira ku buhanzi bunyuranyebyubakiye ku mwimerere nyarwanda, harimo n'imikorongiro ifasha Abanyarwanda kumvaneza umurage wabo ukwiye gusigasirwa uko ibihe bihaye ibindi, bigafasha mu kubaka u Rwanda twifuza, urwa none n'urw'ejo hazaza.

Bikorewe i Musanze, Kanama 2020

Désiré MIGAMBI MUNGAMBA
Lt Col
Visi Perezida wa Komisiyo y'Igihugu y'Itorero

IMFASHANYIGISHO ISOBANURA UBURYO BWO KWIMAKAZA UBUZIMA BUZIRA UMUZE MU NTORE Z'U RWANDA

INTANGIRIRO

1. Komisiyo y'Igihugu y'Itorero (NIC) ifite intego yo kubaka Umunyarwanda ukunda Igihugu, ukunda umurimo, urangwa n'Indangagaciro na kirazira z'umuco nyarwanda, kandi ufite umuco w'Ubutore. Uyu Munyarwanda akwiye kuba afite ubuzima buzira umuze bwubakiye kumyitozo ngororamubiri, ku mirire n'ubuvuzi biboneye.

2. Iyi mfashanyigisho igaragaza umurongo w'imitoreze y'imyitozo ngororamubiri itegura Intore kugira ubuzima buzira umuze no guhora yisuzuma uko ubuzima bwayo buhagaze, bituma igira icyo yimarira, ikanakimarira Igihugu.

3. Imyitozo ngororamubiri yahozeho mu muco w'Abakurambere, mu buyobozi bw'u Rwanda mbere y'ubukoloni.Yatozagaumuco wo guhiganwa, kwigirira icyizere no kugira ishyaka ryo kudahigwa.Imyitozo ngororamubiri yatozaga Intore uko zizitwara kurugamba, harimo kumasha, gusimbuka urukiramende, umurambararo, gukirana, kwiyakana n'ibindi.

4. Muri iki gihe, imyitozo ngororamubiri itorezwa mu nzego zose Komisiyo y'Igihugu y'Itorero itorezamo: mu Mashuri, mu Mudugudu,mu Nzego z'imirimo, ku Rugererono mu bigo bitorezwamo umuco w'Ubutore.

IMYITOZO NGORORAMUBIRI N'UKO ITOZWA INTORE Z'U RWANDA

5. Imyitozo ngororamubiri itozwa mu rukerera kugirango Intore ishire iroro,maze ijye kumurimo.Imyitozo ngororamubiri ireba abantu bose, ariko igakorwa muburyo butandukanye hashingiwe ku cyiciro cy'imyaka y'abayikora.

6. Hashingiwe ku mitoreze y'Ingamba z'Intore, Imbuto ntizitozwa kimwe n'Indahangarwa cyangwa Inararibonye, kuko imbaraga z'umubiri ziba zitandukanye. Ni muri urwo rwego abari mu kigero cy'abato n'icy'abakuze cyane, bakoreshwa imyitozo yoroheje.

7. Mbere yo gukora imyitozo ngororamubiri, Intore ikwiye kuba isobanukiwe ibipimo by'umubiri wayo, kandi izi neza ibipimo bikwiye ku bafite ikigero cy'imyaka irimo. Kugira ubu bumenyi bituma buri Ntore ikora imyitozo ngororamubiri ifite intego yo kugira ubuzima buzira umuze,bituma ihora imeze neza mu buzima bwayo bwa buri munsi, bikayishoboza kugira icyo yimarira ubwayo no kukimarira abandi.

Ibipimo by'ingano y'umubiri (BMI) n'umuvuduko w'amaraso (BP)

a. Ingano y'ibipimo by'umubiri

(1) Ibipimo by'Umubiri (BMI) n'uko bipimwa.

(2) Uko bapima Ibipimo by'Umubiri (BMI):Ufata ibiro, ukagabanya uburebure bwikubye kabiri (kg/m2)

Urugero: Kalisa afite ibiro 65kg, akaba anafite uburebure bwa metero imwe n'ibice 75 (1.75), shaka ibipimo by'ubuzima afite, utange n'umwanzuro?

Igisubizo: Turafata ibiro bya Kalisa, tubigabanye uburebure bwikubye kabiri, maze tubone ibipimo biteye bitya: 65/(1.75x1.75)
65:3.06=21.2

Umwanzuro: Kalisa afite ibipimo byiza bihuye neza n'uburebure afite.

BMI Classification: ibisobanuro kubipimo by'umubiri nkuko byagaragajwe na "WHO Mean body Mass index(BMI)" Retrieved 5February 2019 hamwe na "Body Weight Chart,Ideal Goal Weight Chart "Fitness of Body Health and Wellness Life.		
Underweight: Ibiro bike ugereranyije n'Uburebure.		**<18.5**
Normal Range: Ibiro bihuye neza n'Uburebure.		**18.5-24.9**
Overweight: Ibiro byinshi biruta uburebure kuburyo budakabije.		**25-29.9**
Obese		**>=30**
	Obese class I: Ibiro byinshi biruta uburebure.	**30-34.9**
	Obese class II: Ibiro byinshi biruta uburebure, kandi bikabije.	**35-39.9**
	Obese class III: Ibiro byinshi biruta uburebure, kandi bikabije cyane.	**>=40**

b. Ibipimo by'umuvuduko w'amaraso: BP (Blood Pressure)

Gupima umuvuduko w'amaraso n'ibipimo by'umubiri bikwiye kuba umuco mu ntore z'u Rwanda, buri wese akamenya kwipima no gupima abo ashinzwe, bikagira ingengabihe izwi yo guhora bikorwa. Ibi byubaka umutima nama wo kwirinda mu bijyanye n'imirire n'imyitozo ngororamubiri.

IMBONERAHAMWE IGARAGAZA IBIPIMO BY'UMUVUDUKO W'AMARASO

Category	Systolic (mmHg)		Diastolic (mmHg)
Hypotension	<90		<60
Normal	90-119		60-79
Prehypertension	121-139		80-89
Stage 1 Hypertension	140-159		90-99
Stage 2 Hypertension	160-179		100-109
Stage 3 Hypertension	>180		>110

UBWOKO BW'IMYITOZO NGORORAMUBIRI N'AKAMARO KAYO

8. Imyitozo ngororamubiri ni myinshi, kandi yose igira umumaro ku mubiri. Iy'ingenzi ni ukoga (swimming), kwiruka, gusimbuka urukiramende, kugorora ingingo, umwitozo ukorwa hifashishijwe amaboko n'igituza (push up), umwitozo ukorwa hifashishijwe inda n'umugongo (sit up), kunyonga igare, kugenda ku maguru, gusimbuka umugozi,gukina agati,gukina umupira n'indi.

9. Imyitozo ngororamubiri ifasha kubaka ubudahangarwa bw'umubiri kuko umubiri ukanguka, ugakora abasirikare bahora biteguye kurwana ku cyawuhungabanya. Imyitozo ngororamubiri ifasha uwayikoze gushira amavunane, agahora aguwe neza mu mubiri we, bikamurinda indwara zikomoka ku munaniro ukabije.

10. Ni muri urwo rwego imyitozo ngororamubiri yunganiwe n'imirire iboneye biturinda indwara zitandura nk'izerekeye umuvuduko w'amaraso no gutera kw'umutima, diyabeti, imikorere mibi y'impyiko, uburibwe mu mugongo, rubagimpande n'izindi.

11. Imirire iboneye igizwe n'ibice bitatu (3)aribyo: ibitera imbaraga (ibijumba, akawunga, imyumbati, ubugari, umuceri n'ibindi); ibyubaka umubiri (inyama, amafi, amagi, amata, ibishyimbo amashaza n'ibindi) n'ibirindaindwara bigizwe n'imbuto z'ubwoko butandukanye (amatunda, inanasi, imineke, imyembe, ipapayi n'ibindi.Ibi byose bikenewe ku kigero gikwiriye kuri buri funguro.

12. Umuco wo gukora imyitozo ngororamubiri no kuboneza imirire bijyana no kugira isuku mu byo dufungura, ku mubiri, ku myambaro, aho dutuye, byose bikaba bikwiye kuba umuco mubo dutoza.

Iyi foto iragaragaza uburyo mu Rwanda rwa mbere y'ubukoloni, Abanyarwanda bitozaga gusimbuka Urukiramende, aho barenzaga 2m bazamuka mu kirere.

Uyu ni umwitozo wo kunyabanwa no gukinga/kwikingira, bumwe mu buryo bwo kwirengera no guhangana n'umwanzi.

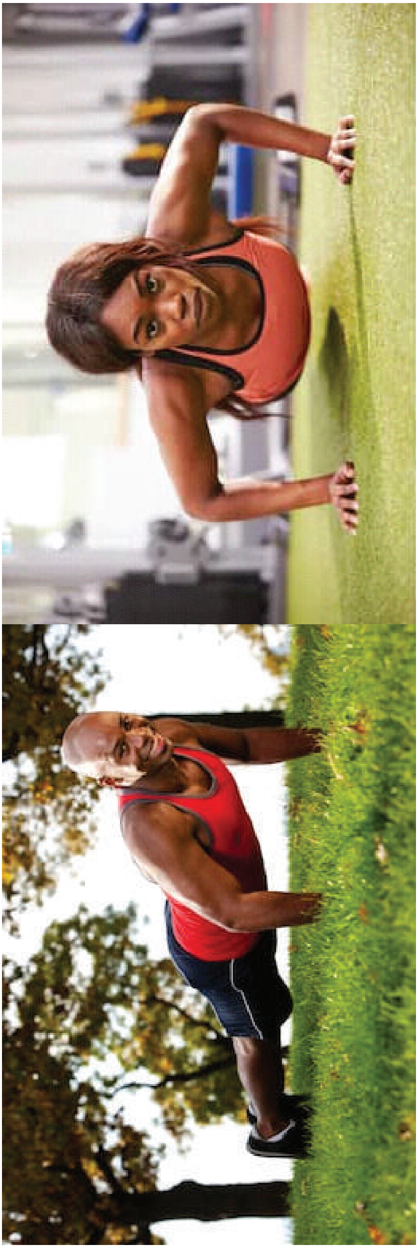
13. Imyitozo ngororamubiri ikorewe hamwe yubaka ubusabane n'ishyaka ryo kurushanwa mu bayikora. Ivura umunaniro, bigatuma Intore ikora umurimo unoze.

IBIGARAGAZA UFITE UBUZIMA BUZIRA UMUZE, HASHINGIWE KU MYAKA Y'AMAVUKO N'IGITSINA

14. Ubuzima buzira umuze busuzumirwa mu kigereranyo cy'iminota ukoresha mu kwiruka ibirometero bitatu na metero Magana abiri na cumi n'umunani (3.218km), umubare wa Push Up"pompaje"cyangwa Sit – Ups "abudomino" akora mu minota ibiri nk'uko bigaragara mu mbonerahamwe ikurikira:

Kwiruka 3.218 Km ku Bagabo										
Imyakaya mavuko	**17-21**	**22-26**	**27-31**	**32-36**	**37-41**	**42-46**	**47-51**	**52-56**	**57-61**	**62+**
Iminota ikwiye	13	13	13:18	13:18	13:36	14:06	14:24	14:42	15:18	15:42
Iminota adakwiye kujya munsi yayo	15:54	16:36	17:00	17:42	18:18	18:42	19:30	19:48	19:54	20:00

Kwiruka 3.218Km ku Bagore										
Imyaka y'amavuko	**17-21**	**22-26**	**27-31**	**32-36**	**37-41**	**42-46**	**47-51**	**52-56**	**57-61**	**62+**
Iminota ikwiye	15:36	15:36	15:48	15:54	17:00	17:24	17:36	19:00	19:42	20:00
Iminota adakwiye kujya munsi yayo	18:54	19:36	20:30	21:42	22:42	23:42	24:00	24:24	24:48	25:00

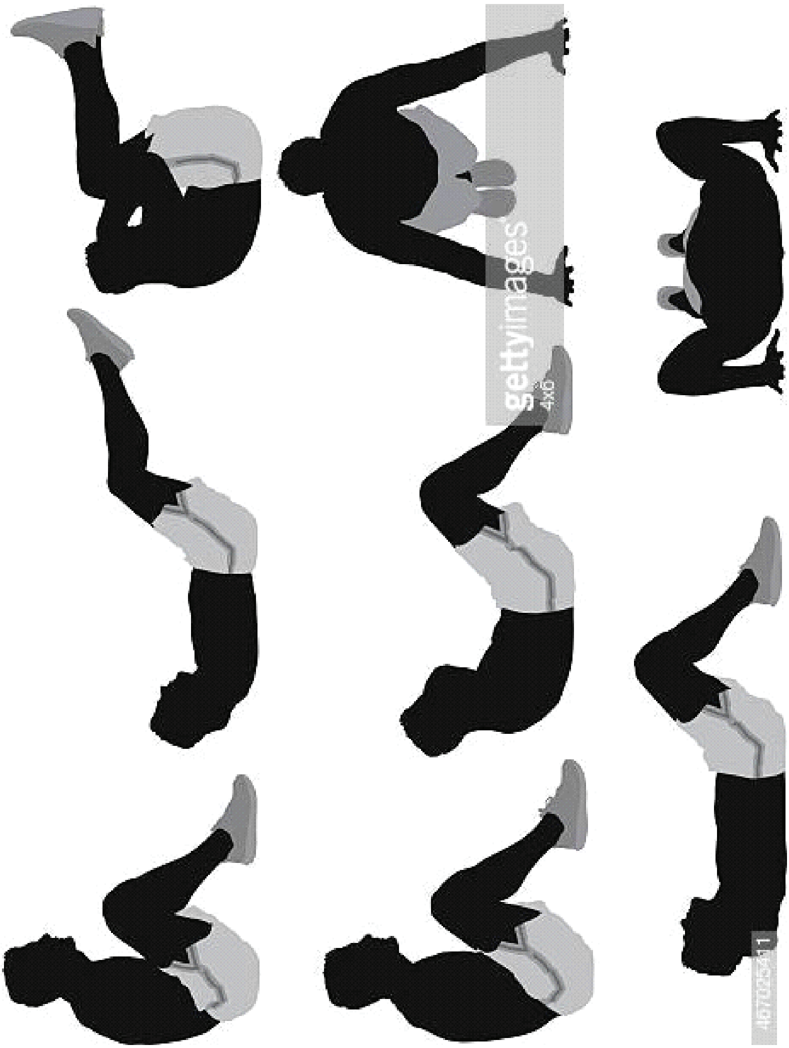


Umwitozo ukorwa hifashishijwe amaboko n'igituza (Push – Up)

Push-Up sku Bagabo				***Push-Ups ku Bagore***						
Imyaka y'amavuko	**17-21**	**22-26**	**27-31**	**32-36**	**37-41**	**42-46**	**47-51**	**52-56**	**57-61**	**62+**
Ibipimo bikwiye	71	75	77	75	73	66	59	56	53	50
Ibipimo udakwiye kujya munsi yabyo	42	40	39	36	34	30	25	20	18	16

Push-Ups ku Bagore

Imyaka	**17-21**	**22-26**	**27-31**	**32-36**	**37-41**	**42-46**	**47-51**	**52-56**	**57-61**	**62+**
Ibipimo bikwiye	42	46	50	45	40	37	34	31	28	25
Ibipimo utajya munsi	19	17	17	15	13	12	10	9	8	7



Umwitozo wo kunanura imikamba y'inda

Sit-Ups ku Bagabo n'Abagore												
Imyaka	**17-21**	**22-26**	**27-31**	**32-36**	**37-41**	**42-46**	**47-51**	**52-56**	**57-61**	**62+**		
Inshuro zikwiye	78	80	82	76	76	72	66	66	64	63		
Inshuro utajya munsi	50	53	45	42	38	32	30	28	27	26		

15. Iyo ukora imyito ngororamubiri asanze afite ibipimo bikwiye, aba asabwa gukomereza aho. Iyo asanze afite ibipimo biri hasi y'ibikwiye, aba asabwa guhozaho imyitozo kugirango azagere ku bipimo by'ubuzima buzira umuze bikwiye intore.

16. Kwimakaza ubuzima buzira umuze mu Ntore z'u Rwanda bitorezwa, kandi bigakurikiranwa n'abatoza b'Intore mu Itorero ry'Umudugudu, Itorero ryo mu Mashuri, iryo mu Nzego z'imirimo, ku Rugerero no mu bigo bitorezwamo umuco w'ubutore.

17. Gusuzuma ubuzima bw'Intore bigakorwa mungengabihe yumvikanyweho muri buri rwego rutorezwamo.

UMUSOZO

18. Gukoresha imyitozongororamubiri ni imitoreze ituma Intore imenya ikigero cy'ubuzima buzira umuze igezeho, bikayifasha guhora izirikana imyitozo ngororamubiri yakora n'imirire yakurikiza, byose bigamije guhorana ibipimo biranga umuntu ufite ubuzima buzira umuze.
Kugira ubuzima buzira umuze, hamwe n'umuco w'Ubutore ni igishoro cyatuma Intore y'u Rwanda yigeza kuri byinshi ubwayo, ikabigeza ku bo babana no ku Gihugu muri rusange.

19. Uwo muco mwiza w'uko Intore ihora yisuzuma, utuma iba intangarugero muguhindura abandi, bityo nabo bakagira ubuzima bwiza butuma bagira icyo bimarira ubwabo, bakanakimarira abandi. Ushoboye guhinduka agana aheza,anabasha guhindura abandi.Ni byo kuba "nkore neza bandebereho !".
Bikorewe i Musanze, Kanama2020

Désiré MIGAMBI MUNGAMBA
Lt Col
Visi Perezida wa Komisiyo y'Igihugu y'Itorero

Inyandiko zifashishijwe (References)

A. *Amateka n'Umurage w'u Rwanda*

B. *WHO Mean Body Mass Index (BMI) Retrieved 5 February 2019, "Body Weight Chart. Ideal Goal Weight Chart "Fitness of Body Health and Wellness Life.*

C. *Beevers DG, Understanding Blood Pressure (Family Doctor Books, 2006) na Palmer A and Williams B, a Simple Guide to Blood Pressure (Bestmedicine Health Handbooks,2005)*

- Itorero rivoma mu muco nyarwanda, mu murage w'Abakurambere b'Intwari no mu mpanuro z'Umutoza w'Ikirenga, bigamije kubaka no kwimakaza mu Banyarwanda Indangagaciro n'Umuco w'Ubutore.

- Umuco w'Ubutore uranga Intore yatojwe Gukunda Igihugu, Kwigira no Kwihesha Agaciro, Gutumwa ku Rugerero no Gukora Umurimo unoze.

- Intore ni Umurinzi w'ibyagezweho, ikaba umusemburo w'impinduka zigamije kuzamura imibereho y'Abanyarwanda ishingiye ku Cyerekezo cy'Igihugu.