kikuyu ABSTRACT

**"Gũthuthuria Mũbango Mũno Mũno wa Irio cia Abirika: Mĩtugo, Ũtongoria, na Irio cia Gĩcigo"**

Video ĩno ĩronania rũgendo rũmwe rũrĩa rũgucagĩrĩria rũrĩa rũronania mĩthemba mĩingĩ na mĩthemba mĩingĩ ya irio cia Abirika, rũrĩa rũgucagĩrĩria indo nyingĩ cia ũndũire wa Abirika na mĩtugo ya mwanya ya kũrĩa kũrĩa mabũrũri-inĩ matiganĩte ma Abirika. Tũkĩambĩrĩria na gũthuthuria maũndũ ma ũndũire wa Abirika, na njĩra ĩyo nĩ tũkũhota gũtaũkĩrũo wega nĩ ũndũire wa kũrĩa irio cia Abirika.

Irio cia Central Africa, iria ciathondeketwo nĩ ũndũire wa Gĩthwaĩri na wa Kĩportuguese, nĩ ikoragwo na irio ta mandazi, mũtu wa pilaf, na fufu, iria cionanagia mũtukanio wa indo cia kũu na cia kuuma mabũrũri mangĩ. Mũgũnda wa irio wa Afrika ya irathĩro, ũrĩ na ugali na ũgucania wa ahũri biacara a Oman, Yemen, na India, ũkoragwo na ũtugi wa biacara na ũcenjania wa ũndũire. Thĩinĩ wa Rũhonge rwa Abirika, irio cia Ethiopia na Eritrea nĩ cionanagio, na mũno mũno injera na tsebhis, iria cionanagia mĩtugo ya ũrĩmi na irio cia mwanya cia gĩcigo kĩu.

Tũgĩthiĩ hakuhĩ na mũciĩ, nĩ tũmenyaga ũrĩa andũ a Kikuyu maarĩaga irio cia mĩmera, iria ciumanĩte na maũndũ ma ũrĩmi na njĩra ciao cia kũruga. Ũndũ ũrĩa ũrarĩrĩrio mũno nĩ bata wa irio cia mĩthemba mĩingĩ, ta githeri, mukimo, na mũbuto wa mbembe, na maũndũ megiĩ kũrĩa na kũruga irio cia andũ othe.

Thĩinĩ wa gĩcunjĩ kĩu gĩothe, nĩ tũthuthuragia ũrĩa maũndũ ma tene, maũndũ ma kũngĩ, na mĩtugo ya ũndũire matũmĩte mĩtugo ya kũrĩa ya andũ a mabũrũri matiganĩte ma Afrika ĩkorũo ĩrĩ mĩega. Tũnyitanĩre tũkĩguũria ng'ano cia kũrĩa irio icio njega mũno, tũkĩmũhe mweke wa gũtaũkĩrũo nĩ ũndũire wa Abirika na njĩra ya kũrĩa irio cia Abirika.

"Gũthuthuria Mũbango Mũno Mũno wa Irio cia Abirika: Mĩtugo, Ũtongoria, na Irio cia Gĩcigo"

Video ĩno ĩronania rũgendo rũmwe rũrĩa rũgucagĩrĩria rũrĩa rũronania mĩthemba mĩingĩ na mĩthemba mĩingĩ ya irio cia Abirika, rũrĩa rũgucagĩrĩria indo nyingĩ cia ũndũire wa Abirika na mĩtugo ya mwanya ya kũrĩa kũrĩa mabũrũri-inĩ matiganĩte ma Abirika. Tũkĩambĩrĩria na gũthuthuria maũndũ ma ũndũire wa Abirika, na njĩra ĩyo nĩ tũkũhota gũtaũkĩrũo wega nĩ ũndũire wa kũrĩa irio cia Abirika.

Irio cia Central Africa, iria ciathondeketwo nĩ ũndũire wa Gĩthwaĩri na wa Kĩportuguese, nĩ ikoragwo na irio ta mandazi, mũtu wa pilaf, na fufu, iria cionanagia mũtukanio wa indo cia kũu na cia kuuma mabũrũri mangĩ. Mũgũnda wa irio wa Afrika ya irathĩro, na irio ciaguo cia bata cia ugali na ũgucania wa ahũri biacara a Oman, Yemen, na India, ũkoragwo na ũtuĩria mũingĩ wĩgiĩ biacara na ũcenjania wa ũndũire. Thĩinĩ wa Rũhonge rwa Abirika, irio cia Ethiopia na Eritrea nĩ cionanagio, na mũno mũno injera na tsebhis, iria cionanagia mĩtugo ya ũrĩmi na irio cia mwanya cia gĩcigo kĩu.

**Tũgĩthiĩ hakuhĩ na mũciĩ, nĩ tũmenyaga ũrĩa andũ a Kikuyu maarĩaga irio cia mĩmera, iria ciumanĩte na maũndũ ma ũrĩmi na njĩra ciao cia kũruga. Ũndũ ũrĩa ũrarĩrĩrio mũno nĩ bata wa irio cia mĩthemba mĩingĩ, ta githeri, mukimo, na mũbuto wa mbembe, na maũndũ megiĩ kũrĩa na kũruga irio cia andũ othe.**

**Thĩinĩ wa gĩcunjĩ kĩu gĩothe, nĩ tũthuthuragia ũrĩa maũndũ ma tene, maũndũ ma kũngĩ, na mĩtugo ya ũndũire matũmĩte mĩtugo ya kũrĩa ya andũ a mabũrũri matiganĩte ma Afrika ĩkorũo ĩrĩ mĩega. Tũnyitanĩre tũkĩguũria ng'ano cia irio icio njega mũno, tũkĩmũhe mweke wa gũtaũkĩrũo nĩ ũndũire wa Abirika na njĩra ya kũrĩa irio cia Abirika.**