

KINUWA MAMA

UYWAYMANTA



Kinuwaqa apukunap mikhuyninmi

taree

Kinuwa Mama uywaymanta sutichasqa qillqasqa mayt'uqa "Niray niray kawsaypi yachaykunamanta" kallpachaypim Qusqu suyupi paqarimun. Tarea Asociación de Publicaciones Educativas sutiyuq huñusqam Noruega Mama Llaqtamantaraq Hei Verdenpa yanapakuyninwan paqarichimun.

May llaqtakunapichus qhichwa simitaqa qhari warmi irqichakunapas, tayta mamankupas, huk ayllunkunapas rimayninkupi kawsachichkankuraq chaykunapaqmi kay mayt'uqa paqarimun. Chayraykutaqmi qhari warmi wawakunapas, tayta mamankupas, huk ayllunkunapas kay qillqasqa mayt'utaqa ñawinchanankupunitaq; kaqtaq qhari warmi yachachikunapas, qhichwa simi rimaq runakunapas, kay Perú Mama Llaqtap hatunkaray simin yachay munaq llapan runakunapas kay qillqasqataqa apaykachanankupunim.

Kay qillqasqa Qusqu Suyupi iskay simipi, iskay kawsaypi yachachinakuymanta yuyasqakuna hunt'akunantam yanapayta munan; chayraykutaqmi runa siminchiktapas, runap yachaynintapas, kawsaynintapas kallpachantaq, chay simi apaykachakunantapas mañakullantaq.

Llamk'amuqkuna:

Paqarichiq: **Nonato Rufino Chuquimamani Valer**

Willakuqkuna (Yachakuqkuna): **Norma Ccompí Mamani, Concepción Hanco Mamani, Hilario Huaracha Quispe, Luciano Jallo Quispe, Pedro Mamani Aslla, Reyna Mamani Bustamante, Juana Medrano Canahuire y Julian Pucho Huaylla**

Tapukuq, uyarimuq, qillqaqkuna: **Brígida Layme Narváez y Rafael Jaime Quispe Puma**

Yachachikunawan yachakuqkunawan chaninchaq: **Enrique Riveros Yábar**

Siq'isqakuna ruraq: **Joel Choque Tomayconza** (15 uyapi), **José Manuel Cusipaucar Vilca, Marleni Pacheco Huañac** (8, 9, 21, 23, 25, 9, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 36, 40 y 55 uyakunapi) y **Saúl Ponce Valdivia**

Fotokuna hurquq: **Carmen Gladis Alosilla Morales** (19, 22, 27, 31, 35, 38, 44, 50, 51, 54, 56, 57 uyakunapi), **Erika Chávez Huamán, Nonato Rufino Chuquimamani Valer** (7, 10, 13, 14, 18, 20, 24, 26, 32, 39, 42, 45, 46, 48, 49, 52, 53, 58, 61, 62 uyakunapi), **Laureano Martínez Jaqquehua** (16, 17 uyakunapi) y **Enrique Riveros Yábar**

Ñit'inapaq wakichikuna: Saqra Comunicaciones y Cultura S.A.C.

Qillqasqa ñit'imuq wasi: Tarea Asociación de Publicaciones Educativas. Parque Osos 161, Pueblo Libre.

Qallariypi ñit'iyin: 100 qillqasqa mayt'ukuna
Rimaq llaqtamanta 2015 watapi kantaray killapi

BIBLIOTECA NACIONAL DEL PERÚpi 2015 watapi 14014 yupayniyuq waqaychasqa.
ISBN: 978-9972-235-54-2 yupayniyuq.

Kay ñit'isqamanta:

© **Tarea Asociación de Publicaciones Educativas**
Parque Osos 161, Pueblo Libre. Lima 21, Perú
Waqyanankuna: (511) 424 0997. Fax: (511) 332 7404
Chaskinan: tarea@tarea.pe
Willakuq uyan: www.tarea.org.pe

Kay qillqasqamanta phatmallantapas, llapantapas apaykachayta munaspaqa, rurallawaqmi; ichaqa churanaykitaqmi maymanta hurqusqaykitaqa.

Kay qillqasqapi rikhuriq yuyaykunaqa manam rurachikunap yuyayninpunichu, aswanpas qillqaqkunaptam.

Brot
für die Welt



Kay ukhupi

- 5 Qallariy simi
- 7 ¿Imataq kinuwari?
- 8 Kinuwa mamawan watantin uywanakuy
- 10 Mikhuykunap chanin kasqan
- 11 Huk waynamantawan ch'askachamantawan
- 12 Kinuwamanta chiqap willakuy
- 13 Wata kawsaq aymara runamanta
- 14 Kinuwa tarpuy ñawpaqta: kinuwa tarpunapaq Pacha qhaway
- 16 Allpa qarpay
- 17 Kinuwa tarpunapaq yapuy
- 18 Wanuchay
- 19 KINUWA PHATA WAYK'UY
- 20 Kinuwa tarpuy
- 21 Kinuwa t'akay
- 22 Merienda wayk'uy
- 23 Kinuwa tarpuy qhipaman: qarpay
- 24 Kinuwa quray
- 25 Unquykunamanta amachay
- 26 Kinuwa raphi pallay
- 27 Llipch'a hawch'a mikhuna
- 28 Kinuwa hallmay
- 29 Chikchimanta amachay
- 30 Saywa ruray
- 31 KINUWA HUQARIY



- 32 Kinuwa ch'akichiy
- 33 Kinuwa chuqllu saruy
- 34 Kinuwa suysuy
- 35 Kinuwa wayrachiy
- 36 Kinuwa k'ispiñuri, ¿wayk'ukunraqchu?
- 37 ¿May mama llaqtakunapitaq kinuwatari ruruchinku?
- 38 P'isqi wayk'uy
- 39 Kinuwa mamapaq
- 40 KINUWA HUQARIY QHIPATA
- 41 Kinuwamanta k'ispiñu
- 43 Kinuwamanta khiswira ruray
- 44 Llipt'a ruray
- 45 Kinuwa mayllasqa phusuquwan t'aqsay
- 46 Kinuwap tullunqa awaypipas yanapawanchikmi
- 47 Kinuwawan chhalay
- 48 Watuchiykuna
- 49 Q'illu kinuwalláy
- 50 Aqha ruray
- 51 Kinuwa chupi
- 52 Lihiya uchpa apaykachay
- 53 Iskuyuq kinuwa lawa wayk'uy
- 54 Almakunapaq haywarikuy wayk'uy
- 56 Kinuwamanta q'alti api ruray
- 57 Kinuwamanta ch'umpi misk'i
- 58 Kinuwamanta yachaykuna
- 59 Musuq simikuna, musuq yuyaykuna
- 60 Aylluchasqa simikuna
- 61 Kinuwa chakrapi yanapawanchik



Qallariy simi

Kay Perú Mama llaqtapiqa mana ancha tarikunchu ñawpa hampina wasikuna. Manataqmi chaykunamantaqa rimakunpaschu. Rikukun, rimakun pukarakunamanta, chakakunamanta, qullqakunamanta, pata patakunamanta, quchakunamanta, waru warukunamanta, awaykunamanta, sañu mankakunamanta, quri qhuyakunamanta, qullqi qhuyakunamanta, saramanta, kinuwamanta, papamanta, quwimanta, llamamanta, wik'uñamanta; ichaqa manataqmi pirqasqakuna ukhupi hampina wasikunamanta uyarikunpaschu, rikukunpaschu.

Chayri, ¿imaraykutaq chayhina?

Inkakunaqa pisitapascha ari unqunkuman karqan.

¿Imaraykutaq pisitari unqunkuman karqan?

Inkakunaqa allinta ari mikhuq kasqaku. ¿Achkata? Manapascha achkatachu, ichaqa chanintataq, allin wakichisqatataq, hap'ikuq niraq niraq mikhuykunatataq.

Chanin mikhusqankutari,
¿maymantataq yachanchik?
Ñawpa machu payakunap
tullunkunapas, uma
tullunkunapas kachkanraqmi,
chaypim kirukunaqa hunt'asqa
rikukun; kay p'unchaw runakunap
kirunqa wawamantaraqmi
muchharqakapun, chayri,
¿imaraykutaq? Kunan qhipa
wiñaykunaqa mana ari
allintañachu mikhunchik,
chayraykutaqmi kirupas hut'u,
ukhunchikpas sinchita unqun.





Chayri, *¿imataq rurana kanga?*
Ñawpa machunchikkunap
mikhusqanman, ñawpa
awichanchikkunap
wayk'usqanman ari kutinanchik.
Paykunap ñawpaq mikhusqanta
mikhunanchik, ichaqa musuq
mikhuykunawan wakichispa,
chaywanmi allin kawsaytaqa
tarisunchik.

Ñawinchachkankim huk
qillqasqata; chaykunaqa
qanchismi, anti llaqtakunamanta:
kinuwamanta, saramanta,
papamanta; yunkamantataq:
kukamanta, rumumanta,
kaphiyanta, kaqtaq misk'i
rurukunamantapas. Kaypiqa
yunkatawan, antitawan ari
mikhuyninpi huñusunchik;
chaymantataq iskay kallpayuq
kasunchik.

Kallpayuq kananchikpaqpas,
unquykunamanta
amachakunanchikpaqpas kay
qillqasqakunata ñawinchayta
qallarisunchik; yuyay
qarakusqanta umanchikpi
hap'ispa wayk'ukusunchik.



¿Imataq kinuwari?

Kinuwaqa huk tarpusqa mikhuna yuram. Kay yuraqa huk runa sayaymi allin rikusqaqa wiñan. Kinuwaqa chala allpakunamanta 4 000 thatkikama mama quchap wichayninpi (msnm) wiñan. Aswanqa qhichwa allpakunapim. Kinuwaqa kay Mama Llaqtakunapim chaninta wiñasqa: Perúpi, Boliviapi, Ecuadorpi, Colombiapi, Chilepi, huk mama llaqtakunapipas. Kinuwataqa watapi huk kutillam huqarikun, pisi unullapim wiñanpas, chayraykutaqmi “ch'aki mikhuy” nisqa.



Kinuwari, ¿hukllachu icha niraq niraqchu?

Perú Mama llaqtanchikpiqa kay kinuwakunam kan: qanqulla, q'illu, p'asanqalla, quytu, puka, yuraq, sahama, riyal, ayara, hukkunapas kanraqmi. Chaykunataqa niraq niraq mikhuykunapi mikhullanchiktaq.

Kinuwari, ¿imapaqtaq allin?

Kinuwaqa hunt'asqa mikhuymi, chayraykutaqmi “apukunap mikhuynin” nispa sutiyanku. Ukhunchikmanmi qun “q'uñichikuq kallpata” Kirunchiktapas, tullunchikkunatapas ch'ilatam uywan, iskuyuqqa aswanraq. Misk'i yawarniyuq runakunatapas hampinsi. Kinuwaqa imaymanapaqmi allinpuni. Mikhukuntaqmi iskuyuq lawapi, misk'iyuq apipi, phasipi, hak'upi, k'ispiñupi, p'isqipi, thiqtipi, kaltupi, t'antakunapi, aqhapiapas, raphintapas hawch'api.

Qamri, ¿ima sutiyuq kinuwakunatatataq uywankipas, riqsinkipas? Sutinta huk raphipi qillqarquy.

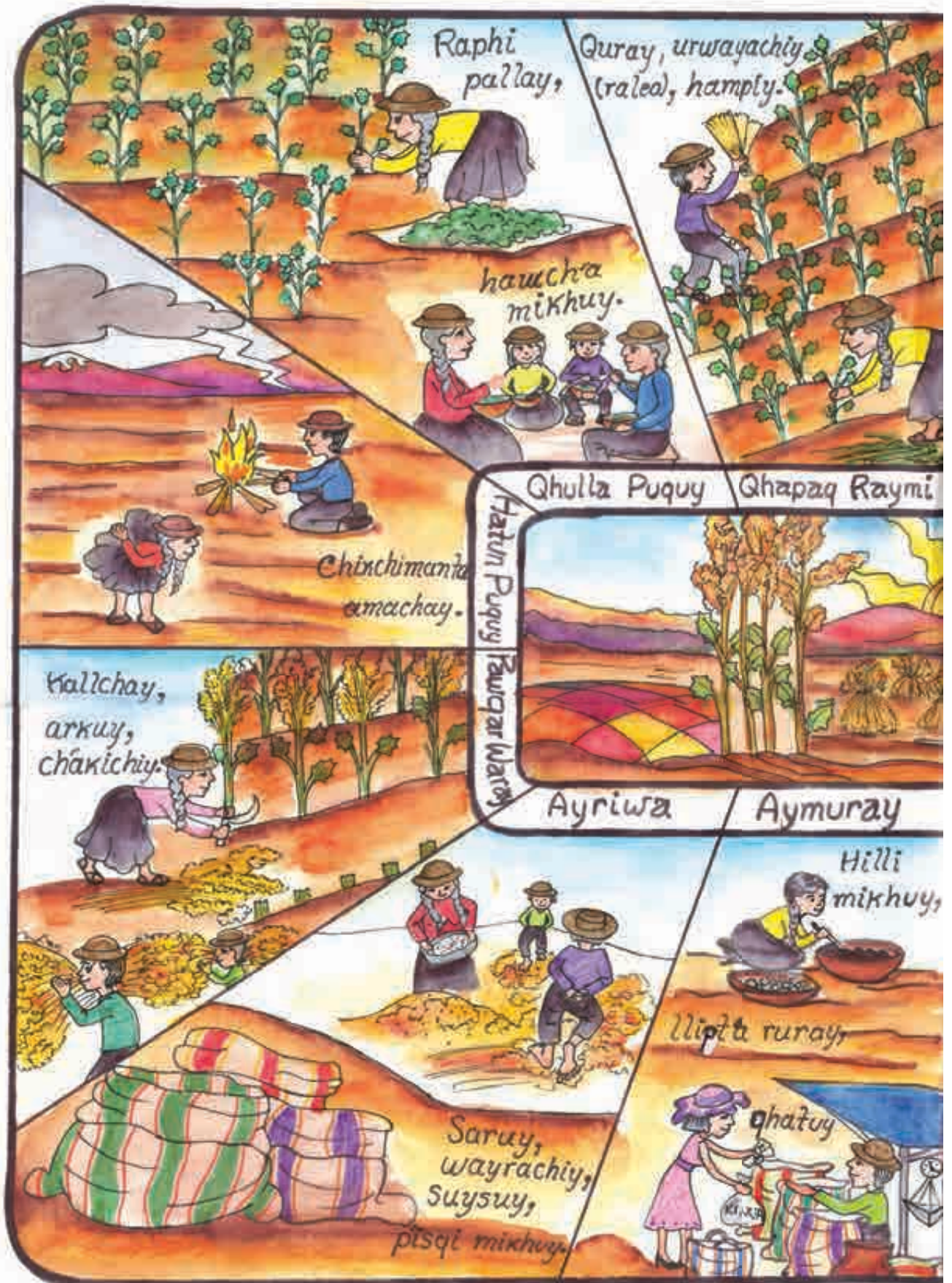
Mamaykiri, ¿ima sutiyuq mikhuykunatatataq sapanka kinuwamantapas wayk'un?

¿Imataq osteoporosis sutiyuq unquyri? Mana yachaspaga hampina wasipi tapukamuy.



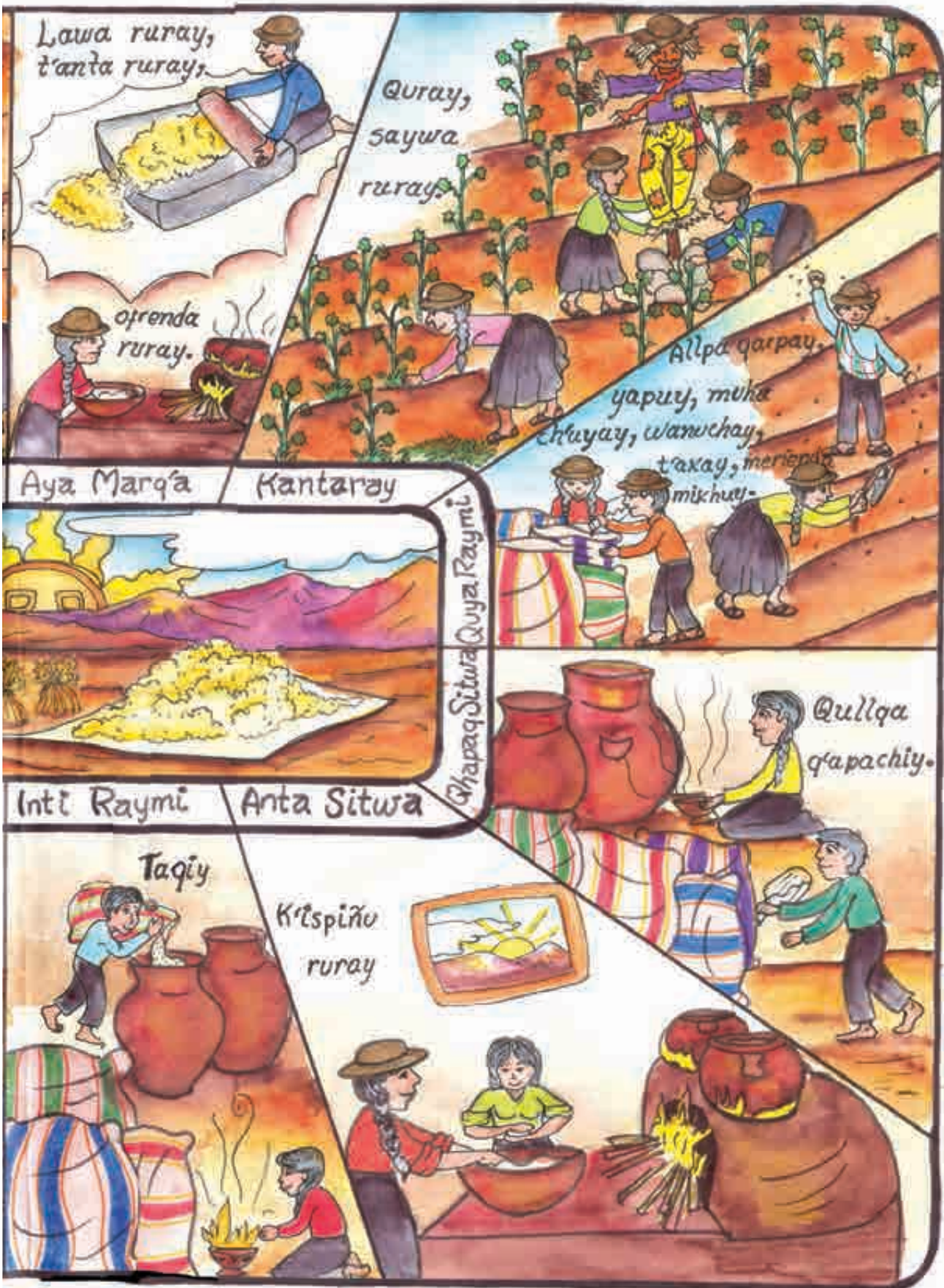
Kinuwa mamawan w

Watapiqa kayhinatam r



atantin uywanakuy

unawan uywanakuyku



Mikhuykunap chanin kasqan

Ñawpaqqa yaqa riqsisqanchik rurukunallata riki mikhusqanchik, kunanñataqmi karu llaqtakunamanta apamusqa mikhuykunatapas rantillanchiktaq. Chaqrusqa mikhuykuna apaykachayqa allinmi, chaywanmi ukhunchikqa allin kallpachasqataq, hunt'asqa kallpachasqataq kanqa. Allin wakichisqa mikhuykunaqa unquykunamantapas ukhunchikta hark'anmi.

Ñawpaqmantaraq llaqtanchikkunapiqa yaqa kikin mikhuykunallata niraq niraqta wayk'uspa mikhusqanchik. Sara Mamataqa chuqllu t'impupi, lawapi, mut'ipi, hamk'api, chayrupi, humint'api, aqhapi, hukkunapi ima mikhunchik; kunan qhipakunaqa saratapas imaymanapi mikhullanchiktaq, kanmanmi api, p'asanqallapi (manápi), hukkunapipas.

Sapanka allpapipas chay kikin allpapi ruruq mikhuykunatapuni mikhunanchik, chaymi unquykunamantaqa ukhunchikta hark'anqa, kaqtaq kallpachanqapas. Kinuwatapas q'umirpiraq raphichankunata mikhukun, chaymantaqa qhulla chuklluchantapas mikhukullantaq; aswanqa lawapi, p'isqipi, k'ispiñupi, kaltupi, api ima mikhukullantaq, aqhatapas rurakunmi. ¿Imaraykutaq chay mikhuykunatari qunqapuchkanchik? Yaqachus qilla kaymanta kanman, icha, ¿sasachaspachu?

Kinuwa huqariyqa tumpa sasam. P'isqipaqpas sarunaraq, wayrachinaraq, mayllanaraq. Lawapaqqa harwinaraq, thullkinaraq, wayrachinaraq, qhunanaq chaymantaraq wayk'una. Ichaqa chay mikhuyqa tullunchiktapas, kirunchiktapas allin ch'ilatam uywaq, iskuyuqqa aswanraq kanpas.

Ichaqa uywasqanchik mikhuykunapuni allintaqa hap'iwanchik, kallpanchawanchik; wiksanchiktapas allinta hunt'an. Chayraykutaq chakranchikmantapuni mikhunanchikqa.



riki: ari



Huk waynamantawan ch'askachamantawan (iñiy)

Kinuwa mamap paqarimusqanmanta

Sipaskunas tuta chakrata
chaqusqa. Arariwa waynas huk
sipasta chakukusqa.



Huk tutas sipasqa Hanaq Pachaman
kutipusqa. Chay sipasqa Quyllursi kasqa.

Kuntursi waynataqa sipasman taripachisqa.



Sipasqa chay waynatas kinuwallawan
uywasqa. Waynaqa churin, tayta maman
watuq imas kutimusqa. Sipasqa
waynawan
kinuwatas apachimuwasqanchik.

Chay kutimantas kinuwataqa
riqsinchik, chay kutimantas
kinuwaqa uywawanchik.



Kinuwamanta chiqap willakuy

Conocimientos indígenas: Claves para erradicar el hambre, inseguridad alimentaria y malnutrición



Organismo de las Naciones Unidas reconoce aportes de pueblos indígenas de América Latina.

La organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) destacó que los conocimientos de las comunidades indígenas de América Latina son aportes claves para erradicar el hambre, la inseguridad alimentaria y la malnutrición.

Servindi, 11 de agosto. 2013

¿Imataq yarqayri?

Mikhuna wayk'unapaq mana imapas kanchu chaymi yarqayqa.

¿Imataq taqiyri? ¿Mikhuy kanqachu manachu kay wata? Kay chiri urqkunapiqa may wata mikhuyqa allinta urin, may watataq mana. Achka uriptinqa huqarispam muchuy watakunapaq waqaychana karqan. Chaytam taqiy nispapas, qullqay nispapas riqsirqanchik. Qullqaqa kastilla simipi despensa, depósito, almacén. Inkakunaqa yarqay watakunapaqmi mikhuykunataqa ch'akichispa qullqakunapi waqaychaq kasqaku.

¿Imataq mana chanin mikhuyri? Kachiwan churaykurisqa siwara lawa ch'isin paqarin mikhuyqa manam allinchu; hap'ikuq mikhuytaqa hukkunatawanmi kamarina. Kay llaqtakunapi uriq mikhuykunaqa riqsisqam, chaykunataqa mana chinkachinanchikchu, pacha qhawaytapas mana qunqananchikchu.



123 wata kawsaq aymara runamanta

Bolivia: Hombre más longevo del mundo es un indígena aimara

Nació en 1890 y el secreto de su longevidad está en el trabajo rural y la alimentación a base de quinua, coca y oca.



El ciudadano aimara Carmelo Flores Laura ha sido identificado como el hombre más longevo del mundo al contar con 123 años, afirmaron esta semana autoridades de la gobernación del departamento de La Paz, en Bolivia.

Servindi, 18 de agosto. 2013



Kinuwa tarpuy ñawpaqta: kinuwa tarpunapaq Pacha qhaway

14

Ñuqap aylluypiqa tarpunaykupaqqa, ñawpaqtaqa pacha yachaykunataraq qhawariyku; imaraykuchus paykunaqa allinta chaninchawanku; chaykunata qhawarispam chakrataqa llamk'ayku:



Atuqpa waqasqan:

Tarpuy qallarínaykupaqqa uyarillaykutaqmi atuqpa waqasqanta. Atuq waqaspa allinta t'uqyachiptinqa, "allin wata kanqa" niyku; waqaspa mana allintachu t'uqyachin chaytaq "pisi mikhuy kanqa" nillaykutaq. Sut'ita riki kay uywaqa ñawpaqta waqan ñawpaq tarpunaykupaq; chawpita waqan chawpi tarpuy kananpaq; qhipata waqan chaytaq qhipa tarpuy kananpaq.



Mayu laqu qhaway

Tarpuy qallarínaykupaqqa mayu laquta qhapaq sitwa killapi qhawayku. Sumaq q'umirchata, achkataq laqumuchkan chayqa allin wata kananpaq. Q'illu q'illuta laqumuchkan chayqa, pisi mikhuy kananpaq. Ñawpaqtaqchus, chawpitaqchus, qhipatachus tarpuna chaytapas kikiñlantataq laquqa willakun; sut'ita riki ñawpaqta, chawpita, qhipata ima laqumullantaq.

riki: ari



Wallatap phawasqan qhaway

Wakinga qhawallankutaqmi wallatap phawasqanta. Wallata maymanchus chayan, chaymanta wichayman urqu patakama chayan chayqa sut'i "kinuwa kay wata allin kananpaq" niyku, quya raymi killapi tarpuna. Kuskan qhatakunapi ima tatirqapun chayqa, kantaray killapiray tarpuna kanqa.



15

Qutu qhaway

Qututapas qhawallaykutaq. San Juanpi ransa qutu llusimuptinqa, "allin mikhuy kananpaqmi" niyku; ch'usulla llusimuptintaq "pisi mikhuy kanqa" nillaykutaq.



Allpa qarpay

¿Imataq qarpayri?

Qarpayqa, hukunaqa “parquy” ninku; chayqa unuwan huk allpa apichaymi.

¿Imapaqtaq allpatari qarpanchik?

Allpaqa qarpakun yapunapaq qhapyalla kananpaqmi.

Qhichwa ayllukunapiqa saratawan kuskam kinuwataqa tarpuyku; chaymi allpata ñawpaqtaqa qarpaykuraq. Qarpanaykupaqtaq ñawpaqtaqa q'upankunata, ruminkunata imaraq sumaqa pallarquyku. Chaymantataq tumamantapacha sumaqa unuta pusayku; chakra pataman chayachispataq, sumaqa lampawanpas waqarwanpas (luruwan) unuta maki qhawaspa tukuyniqman pusayku. Mana pusaspalla qarpaptiykiqa manam allintachu allpata chulluchin, patallantam unuqa purirparin.

Tapukuykunata kutichisunchik

- *¿Mayhinatataq qhichwa ayllukunapi kinuwata tarpunku?*
- *¿Imaraykutaq qarpaspaqa unuta pusana?*
- *¿Mayhinatataq aylluypiki tarpunku?*



Kinuwa tarpunapaq yapuy

¿Yapuyri chakmaywan ninakunchu?

¿Imawantaq yapunchikri?

Yapunaykupaqqa ñawpaqtaqa, q'upankunata, rikukuq ruminkunata imaraqmi pallapayku. Chaymantataq, wakin runa chaki takllawan, wakintaq iskay kimsa masa turuwan yapuchiyku. Hukkunaqa tractorwanña chakmachinku. Chaymantataq sumaq ñut'uchata, pañuchata rumichankunata, q'upachankunata ima pallaspa k'urpankunata maruyku.

Silli ayllupiqa kinuwa tarpunaykupaqqa ñawpaqta chakrataraq ch'akillata tukuyniqman kutiriqta yapuyku; iskay p'unchawmanta imaqa wakmanta ch'akillata yapurqullaykutaq wakniqman kutiriqtañataq; kurunkunata, unquyninkunata ima inti ruphapunanpaq. Chaymantataq ichaqa sumaqchata llapan qurachankuna, sillkiwankuna ima wañurqapunapaq marurqapuyku.

Hukkunaqa ñawpaq wata chakra qallpapi puchuq k'urpakunatam willunku; chaypitaqmi kinuwataqa t'akanqaku.

Tapukuykunata kutichisunchik

- *¿Imatataq yapunankupaq ñawpaqta ruranku?*
- *¿Mayhinatataq kinuwa tarpunapaqri maruna?*
- *¿Intip ruphayninri kurukunata wañuchinmanchu? ¿Imarayku?*
- Kurukuna ruphachiyri, *¿allinchu kanman?*



Wanuchay

¿Imataq uywa hisp'achiyri?

Descanso llaqtapipas, K'anas llaqtakunapipas kinuwa tarpunaykupaqa, ñawpaqtaqa uywawanraqmi wanuchiyku. Chakra ruranayku hawakunapim huk kanchata sayachispa chaypi uwihata, paquchata, llamata ima wichq'aspa puñuchiyku. Chay uywakunaqa ch'aki hisp'aytapas, unu hisp'aytapas chay puñusqanpim saqinku; chaytaqmi allin wanu.

Chay hisp'achisqayku hawapim papataray tarpuyku; chay papa tarpusqa qallpamanñam qhipantin wataraq ñuqaykuqa kinuwata t'akayku. Uywan wanuchisqa allpapiqa allintam kinuwaqa runamantapas aswan hatunraqmi wiñan, hatunkunatam rurupas; uywap mana wanusqanman t'akasqaqa pichinchu umachallam kinuwaqa rurun. Kinuwaqa ch'aki watapaqmi, paray watapiqa manam wiñarimuytapas atinchu; chayraykutaqmi kinuwataqa "ch'aki mikhuy" niyku.

Tapukuykunata kutichisunchik.

- *¿Mayhinatataq Descanso llaqtapiri wanuchasqaku?*
- *¿Imaraykutaq kinuwari pichinchu umachallata rurun?*
- *¿Aylluykipiri mayhinatataq kinuwa tarpunapaq wanuchankichik?*
- *Llaqtaykipiri, ¿manachu wasimantapuni wak wanuta chakramanqa q'ipinkichik?*



KINUWA PHATA WAYK'UY (Kinuwa phasi)

Kanan

- ~ Kinuwa
- ~ k'allana
- ~ Kachi
- ~ Kisupas, chayasqaña ch'arkipas
- ~ Unu
- ~ Ulluku uchu
- ~ Hawas uchu
- ~ Hawch'a



Ruraynin

1. Maranpi apiyarisqa kinuwata pilarquna.
2. Tumpata ch'akirichispa kinuwa pilasqataqa llapan hipin llusqinankama wayrachina.
3. Wayrasqaña kinuwataqa k'allanapi chayanankama hamk'arquna.
4. T'impuchkaq mankaman hich'aykuspa phatanankama t'impuchina.
5. Phatarquptintaq kisuta q'apiykuna; mana chaytaq chayasqa ch'arkitapas wikhaykuna.
6. Kachitaqa chayraq churaykuna.
7. Kay mikhunataqa ulluku uchuyuqta, hawas uchuyuqta, hawch'ayuqta ima qaranakuspa mikhuykuna.
8. Ñawpaqtaqa apukunamanpas, karupi kaqkunamanpas, almakunamanpas phukurinaraqpunim.

Yuyarisunchik

Kay mikhunaqa allin kallpayuq,
allin ch'ila runa kanapaqmi.



Kinuwa tarpuy

Muhu ch'uyay

¿Imataq ch'uyayri?

Ch'uyayqa, imapas allin kananpaq aqhawanpas, kañasuwanpas t'inkay, ch'allay. Apukunaman phukurikuy.

Tarpunapaqqa apukunatapas, Pacha Mamatapas waqyarikuspa, saminchayninta mañarikuspa aqhap ñawichanwan t'inkakuykupas, k'intuchatapas Inti llusqsimuy qhawariqta p'ampayku. Sumaqta quriyuq, qullqiyuq apukunata waqyarikuyku: “Kunanqa allinta phuturinki” nispa. Runatahinam apukunatapas, muhutapas rimapayana; chayhina rurasqaqa allin ransata ari phutumun.

Wakin ayllukunapiqa muhu mamata munayta t'ikachanku; chaytaqa t'ikahina t'ikarinanpaq. Chaykunataqa sumaqta pituchaykukuspa riki rurana; allin rurasqataqa manam qasapas, chikchipas hap'inchu; patallantam ripun. Sumaqtataq apukunamanpas, Pacha Mamamanpas mikhuykuchinchik chayqa kusionqalla ari kallankutaq, mana ari phiñakunkuchu.

Kunan qhipa watakunapiqa, wakin ayllukunaqa manañam chayhinatañachu ruranku; sexta religiosa nisqakunam qunqachipuchkan. Ñawpaqqa aswan allintam ruraqku; allintam apukunatapas riqsiqku: quriyuqta, qullqiyuqta, mikhuyniyuqta, yachayniyuqta ima; mayqansi kuraq, mayqansi sullk'a chaykunata yachaqku; chaymanhinataq apukunamanpas haywakuqku, chaymanhina ari Pacha Mamanchikpas, apunchikkunapas runakunata, uywakunata, mikhuynakunata ima uywaqpas, qhawaqpas.



riki: ari



Kinuwa t'akay

T'akayri, ¿manachu usuchiy?

Arí, t'akaypa huk yuyayninqa usuchiypuni ari. Kinuwa t'akayqa mana chaychu, aswanpas tarpuyimi. Hukkunaqa ninku “qallpaman qaray” nispapas, “kinuwa mama wisñiy” nispapas.

Sullka ayllupiq hawastawan, papatawan kуска kinuwataqa pankiyku. Ñawpaqtaqa turu masawan yapuchiyku, chaypitaq wachuta kinrayman kunka nisqata rurayku. Chaytataq allin ñut'uchata marurquspa chaypi kinuwataqa t'akayku, aswantaqa uchpa wanuchayuqta churayku. Wakin ayllukunapiqa 80 cm tupuyniyuq wachutam ruranku, chaymantaq muhuta 2 cm ukhupi churayku. Aswantaqa Q'illu Marangani sutiyuq kinuwatam llamk'anku; chaytaqa allin ruruyuq kasqanrayku.

Huk ayllukunapiñataqmi yuraq kinuwata tarpunku; chaytaqa kuskachallata t'akarquspa pichanachallawanmi rachirquyku, ucpachallawantaq pakarquyku utqaychalla llusqsimunanpaq. Wakin ayllukunapitaq ñawpaqtaqa waka masawan hawastaraq tarpunku, chayta tukurquspañam allachuwan kunkata wachupi rurarquspa kinuwataqa t'akarqunku; chaytapas t'aka t'akachallata, chay patamantaq ucpawan wisñirquyku, chaytapas t'ankarwan pichaqhina pañaman llusq'iman aspirquyku.



Merienda wayk'uy

Kanan

- ~ Chullusqa hawas t'ipqarqusqa
- ~ Ch'apaqyachisqa tarwi
- ~ Ulluku pikarqusqa
- ~ Sara phata
- ~ Kinuwa phata
- ~ Allin puqusqa quwi
- ~ Papa
- ~ Ch'arki
- ~ Qucha yuyu
- ~ Siwulla, ahus, achiyuti, palillus, wakatay, asiyti, kachi.



Ruraynin

1. Llapan uchukunapaqmi thiqtisqata churanapuni; wakintaqa q'illuchata palilluyuqta, wakintataq pukachata achiyutiuyuqta.
2. Chay thiqtisqamanmi chayasqa papata ñut'uchata q'apirquspa churaykuna. Chaytam hukunaqa "thamus" nispá riqsinku.
3. Chay patamantaq ulluku pikasqatapas, tarwitapas, sara phatatapas ima uchutapas munasqanchikmanhina churana.
4. Wak mankachapitaq pumpisqa kinuwachata arus ranti yaykunanpaq sumaqta phatachina.
5. Huk q'unchapitaq quwita allin hampiyuqta (wakatayniyuqta, yirwa winayuqta, ahusniyuqta, kachichayuqta ima) k'aspichapi churarquspa, tiha patachapi paruyanankama muyurichispa chayachichkanaña.
6. Llapan mikhunakuna chayapuptintaq uchu kutachayuqta p'ukuchakunapi qaranakuspa mikhuyta qallarina. Ñawpaqtaqa Pacha Mamamanpas, apukunamanpas phukurinapuni.



Hunt'apaynin

Merienday qhipamantaq aqhachata p'ukupi pisqu runtu sara hamk'ayuqta upyayku. Hamk'ataqa mana k'utuspallam millp'uykuna; chaymi allinta machachikun. Manataqmi asnutapas "papáy" ninakamaqa machanataqchu.



Kinuwa tarpuy qhipaman: qarpay

¿Kinuwatapas qarpallankutaqchu?

Sapallantaqa manam qarpankuchu; huk muhukunantin kaptinqa, kinuwamanpas chayallantaqmi qarpayqa.

Qhichwa ayllukunapiqa kinuwaqa manam sapallanchu wiñan. Kinuwaqa hawaswan kuskapas, mana chaytaq sarawan kuskapas chay chakrakunapim wiñan; yaqapas nisunchikman “rezadorpa chakranpihina”. Chay chakrakunata qarpanku chayqa, hawasta, sarata ima qarpanku, mana ari kinuwallatachu. Saratapas, hawastapas hallmanku chayqa kinuwatapas hallmallankutaqmi.

Puna ayllukunapiqa manam kinuwataqa qarpankuchu; qarpankuman chayqa q'illuyarquspam mana puqunmanchu. Punakunapiqa paray unullawanmi kinuwaqa allinta puqun.

- *Llaqtaykipiri, ¿kinuwa chakrata qarpankichikchu?*
- *¿Achka unuwan qarpasqa kinuwa chakrari imananmantaq?*
¿Imaraykutaq chayri?



Kinuwa quray

¿Imaraykutaq kinuwa chakrari qurayuyq?

¿Ima qurakunataq kinuwa chakrapiri wiñallantaq?

24

Tarpuyta tukurquspaqa ñataq quraña wiñamuchkan chayqa quraykum; wanuchatapas yapaykum. Hallmaypiqa kinuwaqa qurahinaraq achka riki ch'ichirqamun. Chayqa saratahinallataq ari urwayku. Mayqan yurakunach ari kallpayuq kachkanku chaykunallatam uywayku, tiwli tiwlichankunataqa saphintinta t'irarqapuyku; kaykunaqa yanqam ari hukkunap mikhuyninta mikhuysinman.

Sara chakrakunapi kinuwa wiñan chayqa; ñawpaqtaqa wachupi kaqtaraqmi qurayku, chaymantataq ch'ipasqakunata urwayku. Wachupiqqa huk, iskayllam puqunanpaq qhipan.

Kinuwallata tarpuyku chayqa trigohina t'akasqalla kaptinqa pisi kallpankunata t'irapuyku atikuptin, mana chayqa mana ari chuqllunqachu. Wakin ayllukunapiqa tawa ruk'ana wiñayniyuq kachkaptinmi qurantaqa ch'ulla ch'ullamanta llapanta hurquyku. Kinuwa quraypiqa llapan aylluntinmi llamk'ayku.



Unquykunamanta amachay

¿Ima unquykunataq kinuwatari hap'in?

¿Imamantataq chay unquykunari kinuwata hap'in?

Pata ayllukunapiqa kinuwa hatunchaña kachkaptinqa raphichankunata qhawana; sut'illam unquyniyuq kachkan chayqa raphi qhipachankunapi pukapas, unu pukapas rikukun. Chay raphikunata ari hurqupuna; mana hurquptiykiqa hukkunamanpas chay unquy ratakunman. Sinchipuni chay unquy kaptinpas, wikwi kuru ama yaykunanpaqpas iwkaliptup uchapchanwan kinuwa raphikunataqa wisñaina.

Ñataq kinuwa muhumunqaña, ñawichanpas pukacha kamuchkaptinqa, chaywan kuskam wikwi kuruqa rikhurimullanqataq. Chaypaqqa wakin ayllukunapiqa ruqututam tarwiyuqta t'impurquchispa ununwan ch'aqchurqunki. Wikwi kuruqa wañurqapunmi.

Ñawpaqqa iwkaliptu uchapawan, ruqutu t'impusqawan, tarwi t'impusqawan iman kurukunataqa chinkachiqku; kunan qhipa watakunataq "insecticida" rurasqa hampikunallataña runaqa rantimunku chaywantaq fumiganku.

Qhichwa ayllukunapiqa saratawan, hawastawan kуска ch'aqchunku. Chayqa kurunkuna chinkapunanpaqmi; ichaqa hamp'atukunapas, akakllukunapas chinkapuchkallantaqmi.



Kinuwa raphi pallay

¿Ispinaka raphichakunata mikhuqchu kanki? Ispinakaqa kinuwap ayllunmi, chayqa ispinakatahinallataqmi kinuwap raphichankunatapas mikhunanchik.

26

Kinuwa raphikunataqa imaymanapim mikhuyku. Kinuwa raphitaqa manaraq chuqllun allinta puqumuchkaptinmi mikhuna. Kinuwa chuqllu puqusqaña kaptinqa, raphichankunapas hayaqmi kapullantaq.

Wakin ayllukunapiqa mikhuyku imaymana lawachakunapi: trigo lawapi, sara lawapi, kinuwa lawapi, hilliyuq mikhuykunapipas.

Wakin ayllukunapitaq kinuwa raphitaqa pallaspa ch'akichinku. Chaytaqa llanthullapi ch'akichispam ñut'uchata kutarquna. Kutasqataqa ch'akillapi waqaychana; chaytataqmi wachakuq warmikunap mikhunanman qaywiykuspa mikhurquchina; chayqa allin qhari qharilla hataripunanpaqmi. Wawakunapas chayta mikhuspaqa allin kiruyuq, rakhu tulluyuq, kallpasapa ima kanqaku.

Kinuwa t'ikarqamuchkanña chaypas coliflortahina wayk'ullaykutaqmi. Chaykunata chaninta mikhuspa ari machulanchikkunaqa qharillaña achka wata kawsaq kasqaku. Kunan qhipa wiñay runakunaqa manaña ari chaykuna mikhuyta munapunkuñachu. Paykunapaqqa arus, phiryus chaykunalla mikhuyqa; mana chayri, ¿imaraykutaq unquy unquyllaña kapunchik?

Kinuwa raphimantari, ¿ima sutiyuq mikhuykunatataq mamayki wayk'un?



Llipch'a hawch'a mikhuna

Wakin ayllukunapiqa sinchi achka kinuwa wiñarqamuptinqa hatunchaña kachkaptinku urwayku, Chay hurqusqa kinuwap raphichantaqa manam usuchinachu; hawch'apaqmi chayqa allin. Ichaqa qhullachallatam mikhunaqa, machuyarquspaqa q'illuñam chayan, manataqmi sumaqñachu. Q'umirchalla chayanampaqtaqmi uchapachata tukuyuchapi khipurquspa tantiyasqachallata llipch'a mankaman churaykuna.

27

Kanan

- ~ Kinuwa qhulla raphikuna
- ~ Papa
- ~ Siwulla
- ~ Ahus
- ~ Wakatay
- ~ Asiyti
- ~ Kachi
- ~ Uchpa



Ruraynin

1. Kinuwa raphikunata q'umirchalla chayanampaq iwkaliptu uchapachayuqta allinta t'impuchisunchik.
2. Raphikuna chayarquptintaq chiri unuman hoch'arquspa rump'ukunata ch'irwarqusunchik.
3. Huk mankapitaq siwulla pikasqata ahusniyuqta, wakatayniyuqta achka asiypipas, khuchi wirachapipas thiqtichkasunchikña.
4. Papa wayk'usqata makillawan ñut'uchata q'apirqusunchik.
5. Llipch'a rump'uchakunatapas, papa q'apisqatapas thiqtichisqanchikpi lliwta piturqusunchik, kachichatapas malliykuspa churaykusunchik.
6. Llipch'a hawch'ataqa sara mut'iyuqta, hawas phuspuchayuqta, uchu kutayuqta ima mikhusunchik. Ñawpaqtaqa kawsaqqunamanpas, wañuqqunamanpas phukurikusunchik.

Yuyarisunchik

Kinuwa raphitaqa mana wayk'usqallata kachichayuqta, limun sut'uchayuqta mikhusunchik.



Kinuwa hallmay

¿Imawantaq kinuwatari hallmanku?

28

Kinuwataqa luruchawan hallmanku. Chay kikin llamk'anatam hukkunaqa waqar ninku. May maypiqa allachuwanmi hallmanku; chaypaqtaq chuntanta uma chakimanta watarqunku.

Pata ayllukunapi kinuwata llamk'aspaqa, mana hallmankuchu, aswanpas qurachankunallatam pallarinku. Uchpachatapas, ismusqa wanuchatapas yaparillankutaq.

Qhichwa ayllukunapiqa, sarawan, hawaswan kuskataq wiñanku chayqa hallmayku ari. Ismusqa wanuchawan yapaykuspa munaychallata hallmayku. Ñawpaqtaqa hawaschataraq, sarachataraq hallmayku; kunka kunkapitaq kinuwata churayku chayqa, kinuwataqa qhipachataña hallmayku; Kinuwataqa hawaspuni ari llallin, chayraykum. Qhipatañam ismusqa wanuchawan yapaykuspa munaychallata kinuwataqa hallmapuyku.



Hallmay qallarinapaqqa chakrachikuqmi llamk'aqninkunata mink'akun: "Taytaykuna, mamaykuna, kinuwachayta sumaqchata uywaykapuwankichik" nispa. Hallmaypiqa kinuwaqa k'ichki ari, qurahinaraq llusqirqamun. Chaypiqa kallpayuqkunallatam uywakuyku, wakintaqa hurqupuykum imachallapipas mikhunaykupaq.

- Mamaykipas, taytaykipas, *¿mayhinatataq qamtapas uywasunkiku?*
- *¿Imakunatatataq wawallaraq kachkaptiykiri mikhuchisunki?*
- Chirimantari, *¿hark'asunkichu?*



Chikchimanta amachay

Chikchiri, watan watan mana tukukuspa, ¿maymantataq hamun?

Unu kaptinqa chikchiqa kallanqapunim. Unuta t'impuchiptinchikpas, sinchita ruphaptinpas mayukunamantapas, quchakunamantapas wapsiqa hanaqman wichan; chaypitaqmi phuyuman kutispa qasachikun. Sinchita ruphaptinmi llasa kaymanta chikchiqa hanaqmanta kallpawan uraykamun. Chaymantaqa unuman kutispa yapamanta hanaqman wichallanqataq. Chayhinata ari unuqa muyun.

Chikchiqa ñawpaq pachapi runas kaq kasqa; ima rurasqanmantach ari chikchiman kutin. Chikchitaqa manam k'aminachu, wakin ayllukunapiqa “compadre” sutiyaqmi. Ñuqanchikhina runataq chayqa munaychatas ari rimapayana huk llaqtakunaman ripunanpaq.

Chikchi “compadre” manaraq yaykumuchkaptinmi inciensowan kikin chakrapi q'apachina; ña yaykurqamuptinña q'apachiptiykiqa mana ari kutichinñachu. Kay ruraykunataqa ñawpa runakunallañam kunankamapas rurachkankuraq.



Saywa ruray

¿Imapaqtaq saywatari ruranku?

Saywaga chakratam qhawan.

Saywari *¿ñawiyuqchu chaytaq chakratari qhawanman?*

Wakin ayllukunapiqa “pisqu manchachi” nispa saywataqa sutiyanke. Saywataqa rurana thanta p'achakunamanta, thanta lastiku punchuyuqta, thanta ch'uqulluyuqta, runatahinapuni ari; ñawiyuqta, sinqayuqta, simiyuqta ima t'iqispa munayta rimapayaspa chakra chawpiman sayachina.

Huk saywataqa tarpuyta tukurquspalla churayku, chaytaqa muhuta pichiwkuna ama mikhurqunanpaqmi. Chakrap wiñasqanmanhina iskaytapas, kimsatapas saywataqa churayku. Chay manchachitaqa chakrap chawpinpipas, kantunkunapipas sayachillaykum.

Chaymantaqa kinuwa puquyña chayamuchkaptinqa wakmantam saywataqa churallaykutaq, chaytaqa kinuwa chuqllu amachanapaq. Chakraykipiri, *¿mayhinatataq pichiwachakunata ayqichinkichik?*



KINUWA HUQARIY

Kinuwa kallchay

¿Imawantaq kinuwatari kallchana?

Kinuwataqa ichhunawan ari kallchana, *¿maymantataq qamri kanki mana yachanaykipaq?*

Kinuwataqa iskay kutitam kallchana. Ñawpaqtaqa puqusqankunallataqmi kallchana, chaytaqa pisqukuna ama mikhurqunanpaq; simanamanta imataq puchuq kinuwata kallchapunallataq. Chay kallchasqa kinuwakunataqa chakra kantumanmi q'ipiyku; chaninchankunata muhupaq akllaspataq wasiman apapuyku.



Ñuqaqa kallchanaypaqqa makiypiraqmi chuqluta qhaqurquni, ch'akiñachus icha lichillaraqchus kachkan chayta yachanaypaq; lichillaraq kachkaptinqa kallchaspa arkuyku simana ima "ñuñuykunanaq" nispá. Arkusqa ari puquyta tukun.

Wakin pata ayllukunapitaq puqusqanmanhina, awasqakunata mast'aspa chaymankama kallchaspa ch'akichinapaq apapuyku. Ñawpaq puquq kinuwakunataqa muhupaqmi akllapuyku.

Kinuwa huqariypi wakin ayllukunapiqa p'isqita ruraspa mikhunku; wakin ayllukunapitaq meriendayllatapuni mikhunku.

- Chakraykipiri, *¿mayhinatataq kinuwa mamata huqarinkichik?*

Kinuwa ch'akichiy

¿Imaraykutaq kinuwatari ch'akichina?

32

Mana ch'akichisqaqa ismurqunman ari.

Kallchayta tukusparaqmi kinuwataqa wasipi kancha k'uchukunaman sayarquchipuyku, chaypitaqmi puquyta tukun. Wakin runakunaqa chakra patapi kancha mana kaptin kikinpi arkurquspa ch'akichinku.

Kinuwa chuqlluta ch'akichichkaspaqa muhupaq hatunnillanta akllaspam wasiman apapuyku; chaypitaqmi chusi mast'asqa patapi t'ikraspa t'ikrarispa ch'akichiyku.

Wakin ayllu masiykunaqa ch'aran ch'aranllatam kinuwa chuqllutaqa siq'irqunku, chaytataq munayta ch'akirquchinku.

- Tayta mamaykiri, *¿mayhinatataq kinuwa huqarisqanta ch'akichin?*



Kinuwa chuqllu saruy

Kinuwa mamatari ¿sarunachu?

Kinuwa saruyqa sara muchhaywanmi ninakun. Mikhunapaqpas, waqaychanapaqpas kinuwa chuqllutaqa khakunapuni ari.

Kinuwa chuqllu allin ch'akiña tarikuptintaqmi simitapas, sinqatapas allinta p'isturquspam saruna. Simiykitapas, sinqaykitapas mana p'istuptiykiqa kinuwap q'usñinmi hiq'ipachisunkiman; chaymantaqa chhulli unquypas hap'isunkiman.

Kinuwa chuqllu sarunapaqqa q'ara pampapipas, q'ara qarapipas, huk k'ullu p'achapipas churaspam q'ara chakilla saruyta qallarina, aswanqa thullkinam. Mana saruchikuq chuqllukunataqa makiwanpas qhaquna, tulluchankunataqa pallarparinaña. Q'umir niraq chuqlluchakunataqa aswan ch'akinanpaq wakman aklana. Allin sarusqa kaptintaq away kustalpi huqariyku chaymanta suysuspa wayrachinapaq.

- *Kinuwap q'usñinta wayratawan upyaptiykiri, ¿imanantaq?*



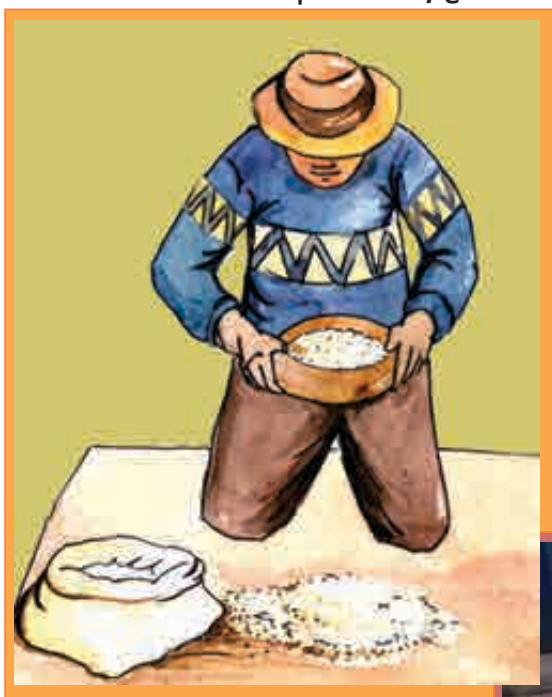
Kinuwa suysuy

Kinuwatari, ¿imapaqtaq suysuna?

Kinuwataqa suysuna ruruchankunata tulluchankunamantapas, raphichankunamantapas ch'uyata t'aqanapaqmi.

Kinuwata sarurquspaqa, ñut'u t'uquchayuq icharapiraqmi suysurquna. Suysusqaqa kinuwallañam ñut'u hipichallantinña qhipanan. Kinuwap ñut'u tulluchankunatapas, k'irichankunatapas wakman huñuna, suysusqa kinuwatataq wak t'aqaman huñuna. Suysusqa kinuwataqa chay qhipaman wayrachinallaña.

- *¿Ima sutiyuq suysunakunatatataq riqsinkiri?*
- *Kinuwa huqariypiri, ¿imakunatatataq qamri ruranki? Icha, ¿"llamk'ayqa manam wawakunapaqchu" nispachu mana imatapas rurallankitaq?*
- *Kinuwa hipiwanri, ¿imatataq rurankichik?*



Kinuwa wayrachiy

Wayrari, may maypi wasinchiktaña aparquspapas, ¿yanapawanchikchu manachu?

Wayrapas, qasapas runataqa yanapawanchikmi allin apaykachasqaqa; chaymi wayraqa mikhuy rurukuna ch'uychaypi yanapawanchik.

Kinuwa allin suysusqaña tarikuptinqa, munay samp'a wayrachallapim irana pampapipas, awasqakuna patapipas pisi pisimanta wayrachiyku; waq'a wayrapi wayrachiptiykiqa kinuwa rurukunatawanpas aparqapunman.

Wayrachispaqa ch'uya kinuwallatañam qhipachinchik, hipintataqmi wayra hukniqman akllan. Wayrachinapaqqa hatun p'ukupim kinuwata huqaripa kachaykunchik, chaypiqa wayraña hipinta apan, ch'uya kinuwataq kikinpi qhipapun. Chay wayrachisqa ch'uya kinuwatataqmi awasqa kutamapi waqaychana; chaytataqmi taqi wasiman apana.

Wayrap apasqan hipichantataq picharquspa mana usuchispa huñurquspa waqaychanallataq, quwimanpas qarana, llipt'atapas rurana.

- Aylluykipiri, ¿pitaq kinuwata wayrachin?
- Qamri, ¿imapitaq yanapakunki?



Kinuwa k'ispiñuri, ¿wayk'ukunraqchu?

¿Imataq k'ispiñuri?

Kay qillqasqata ñawinchaspa chaytaqa yachanki.

Ayllukunapiqa viernes santo p'unchawpim aswantaqa k'ispiñutaqa mikhuyku. Mayninpitaq Inti Raymi p'unchawpi mikhullaykutaq.

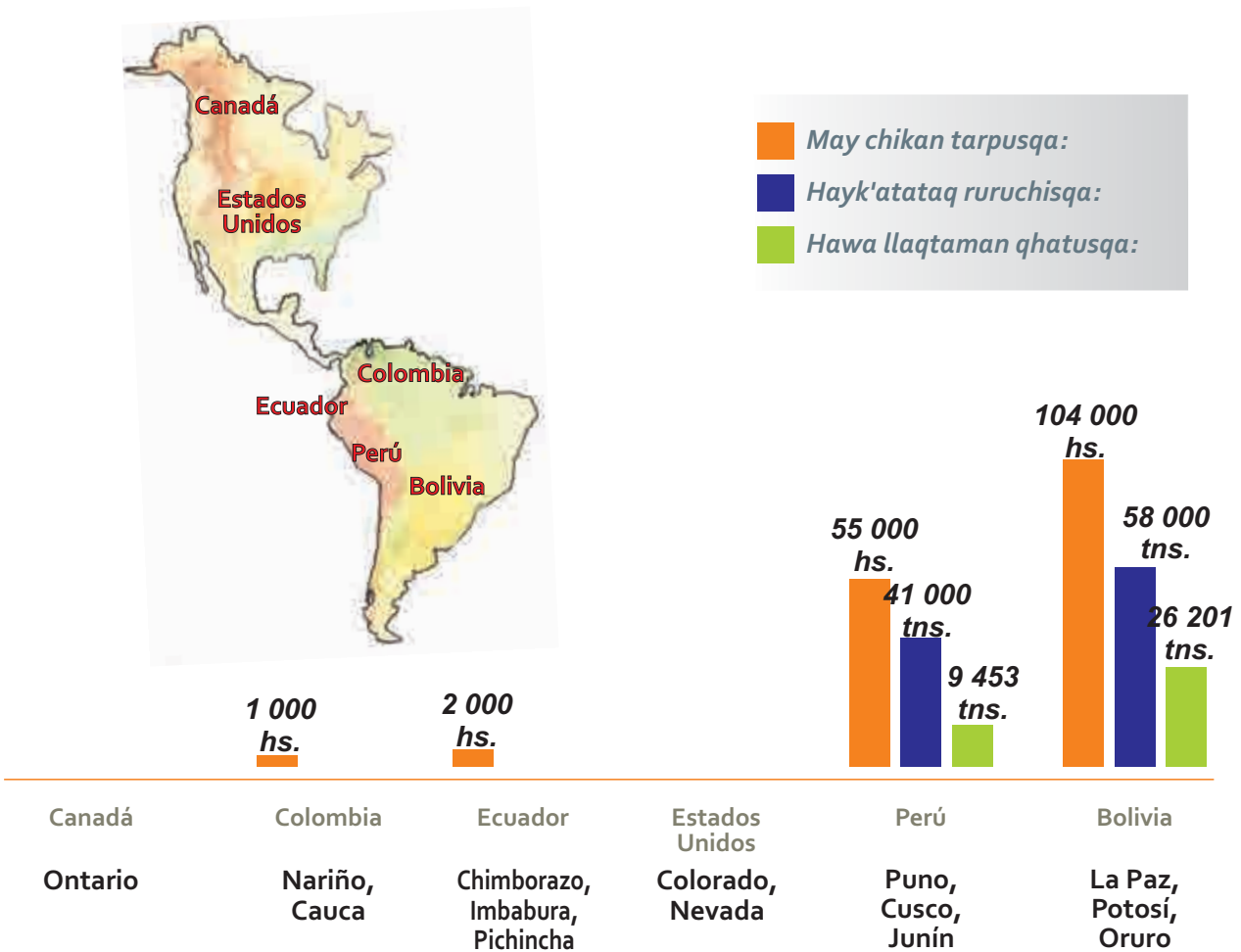
Ñawpaq watakunaqa chayhina kaq, kunan watakunataq huk iñiykuna rikhurimusqanwan santukunawanñataq tupachipuchkanku. San Juan raymipim k'ispiñutaqa musuq kinuwamantapuni rurakuq; chaytataqmi llapan aylluntin huñunakuspa mikhuq kayku.

Wakin ayllukunapiqa kunankamapas wañuqkunap pusaq p'unchawninta yuyarispas k'ispiñutaqa rurachkallankum. Ichaqa irqikunam k'ispiñutaqa mikhunku. Wakin ayllukunapitaq runakuna watankuta hunt'aspa mikhullankutaq. Chayhinam ñawpaqqa kaq; kunanqa chinkapuchkanñam p'unchawyachikuypas, k'ispiñu mikhuypas; kunanqa misk'isapa turta sutiyaq t'antata ayllukunamanpas apamunku.

- *Munasqa wawacháy, ¿qamri k'ispiñuta riqsinkichu?*
¿Hayk'apllapas mikhurqankichu?
- *Kay wata ukhupi, ¿hayk'a kutitaq mamayki kinuwa k'ispiñuta wayk'urqan?*



¿May mama llaqtakunapitaq kinuwatari ruruchinku? *(2013 watapi kinuwa ruruchisqa)*



Ecuadorpipas, Colombiapipas kinuwataqa hawastawan kуска, saratawan kуска, purututawan kуска, may maypiqa papatawan kуска tarpusqaku. Qusqupipas, ¿riki?

Kinuwatari, ¿imaraykutaq apukunap mikhuynin nispa sutiyanku? Qamri, ¿ima nispataq kinuwanchikta sutiyawaq?

Hawa llaqtakunapiqa 3 000 dolarsi huk tonelada kinuwaqa kanman, chayri ¿hayk'ataq sulispiri?
Huk toneladari, ¿hayk'a kintaltaq?
Huk kintalri, ¿hayk'a kilutaq?
Aylluykipiri, ¿hayk'a kilu kinuwatataq kay wata huqarinkichik?

Yuyarisunchik

Wasinchikpiqa kinuwata uywakusunchikpuni; chaymantaqa raphintapas, ruruntapas mikhuyata atinchikmi.



P'isqi wayk'uy

Kanan

- ~ Kinuwa
- ~ Lichi
- ~ Kisu
- ~ Kachi



Ruraynin

1. Ñawpaqtaqa k'allanapi kinuwata pumpirquna.
2. Pumpisqa kinuwataqa siq'api qhaqurqunapas, thullkirqunapas, chaymantataq ch'uyata wayrachina.
3. T'impuchkaq unuman churaykuna; chaytataq mana rupharqamunanpaq makilla qhawaspas qaywina.
4. Allintaña phatarquptintaq lichitapas, kisutapas, kachichatapas mankaman yapaykuna.
5. Chayaptintaq q'uñichkaqlata qaranakuspa mikhuna.
6. Papa wayk'uyuqtapas, ch'uñu phasiyuqtapas mikhuyta atillanchikmi.

Yuyarisunchik

P'isqitaqa sinchi tulluyuq, allin kiruyuq kanapaqmi mikhuna.

Kinuwa p'isqitaqa manaraq allinta chayachkaptinmi laq'achallata wasa nanaypaq mikhuna.

Kinuwa mayllasqa unuqa p'acha t'aqsanapaqmi allin, kinuwa unuqa munayta p'achata k'anchachin.

Pumpisqa kinuwamanta p'isqiqa sumaqchallañam, huk q'apayniyuqmi, utqaychallataqmi phatarqunpas.



KINUWA MAMAPAO

(YARAWI)

39

¡Kinuwa mama, kinuwa mama!
Hanaq pachamanta uraykamuq
kinuwa mama.
Kay pachapim munayta
phuturinki,
Tayta Intinchikpa kallpachasqan.

Qammi kinuwa mama,
Iliw wawaykikunata kusirichinki,
imaymana llimp'i p'achaykiwan
unu mamap qarpayninwan
sumaqta wiñarispá.

Qayna p'unchawqa munay
yuram karkanki,
kunantaq misk'i mikhuy kapunki.
Yarqay yarqaypi wiñaq
wawaykikunatam
kallpaykiwan allinta
kallpacharinki.



Yachachiq: Rafael J. Quispe Puma
2013

KINUWA HUQARIY QHIPATA

Kinuwa taqiy

¿Imataq taqiyri?

40

Kinuwa mamataqa ch'uya kanankama wayrarquchispam rakikunaman waqaycharquyku. Chaytataqmi inciensowan simichanmanta q'apachiyku: "kunanqa sumaqta ari watantin mana kuyurispa kay wawaykikunata uywawankiku" nispa winuchawanpas, aqhachawanpas Pacha Mamaman, apukunaman ima ch'allakullaykutaq. Chayhinata sumaqta sawmarquspa waqaychaptiykum mikhuptiykupas, wawa masikunaman wisirisqapas, qhatuman apaptiykipas mana tukukunchu.

Wakin runakunaqa away kustalkunapim kinuwataqa taqiyku. Ñawpaqtaqa kustalkunata kicharparisqatakama kinuwa qutup ñawpaqninpi winanallapaqña churaykuni. Chaymi ñuqaqa apukunamanta kuka k'intuchawan waqyarikuni: "kunanqa iskay kimsa wata ari uywawanki qhatusaqña, mikhusaqña, chhalasaqña chaypas" nispa k'intuchata t'ikachayuqta churaykuspa kampanillachawan animunta waqyaykuni; chaytaqa utqaylla mana tukurqukunanpaq nispa. Chaymantaqa sirarquspa waqaychapuni.

Chay mikhuy waqaychana taqi wasimanqa viernes santopi urqukunamanta pallamusqa qurakunatam churana; kananmi q'ira, muña, ch'illka. Chay sumaq q'apaq quraqunam pata pataraq kanan. Chay q'apayta manchakuspam thutapas huk kurukunapas ayqipunku.



Wasi pampatataqmi muña raphiwan pichaspa iskuwan ch'aqchurparina. Chayhinatam ñuqaykuqa mikhuyniykuta waqaychayku.

- Wasiykipiri, ¿imakunata ruraspam mikhuykunataqa taqinkichik?



Kinuwamanta k'ispiñu

Kanan:

- ~ Harwisqa kinuwamanta hak'u
- ~ Isku unu
- ~ Kachipas, unupas
- ~ Asiyti
- ~ Sañu manka (raqch'i manka)
- ~ K'aspichakuna q'uya
- ~ (ch'illiwa) ichhuntin
- ~ Hatun puruña
- ~ Ñatuna q'ara qara



Ruraynin

1. Ñatuna qarapi hak'uta kachiyuq unutawan chapusunchik.
2. Kay ñatusqamanqa isku unuta huk wisllatahina yapaykusunchik.
3. T'ikraspa t'ikraspa chay kinuwa masataqa ñatusunchik.
4. Wirawanpas, asiytiwanpas makita qhaqukuspa ñatusqata t'aqa t'aqarispa iskaynin makiwan phalasunchik.
5. Phalasqakunataqa k'ichispa, k'ichispa huk makillapi ch'irwasunchik.
6. T'antaman rikch'akuq p'aquñatapas (t'aqllitapas) rurallasunchiktaq.
7. K'ispiñutapas, p'aquñatapas wayrarparinanpaq tumpanta masarparisunchik.
8. Mayllasqa mankap ukhunman k'aspichakunata chakasunchik, chay patamantaq q'uya ichhuta mast'asunchik, ukhunmantaq ch'usu unuta churasunchik.
9. Kay chakasqa patapi p'aquñatapas, k'ispiñutapas chaka chakallata churasunchik.
10. K'ispiñu patamanqa huk ruk'i papata churasunchik.



11. Mankata kirpaspaqa ninata allinta unay rawrachisunchik.
12. Ruk'i papa chayapuptinqa k'ispiñupas ña chayapullantaq.
13. Mankataqa q'unchamanta uraykuchispa ch'usunta ch'umasunchik.
14. Ch'umaspañaqa huk unkhuñapi k'ispiñuta thatasunchik.
15. Chiriyariptinqa k'ispiñuta kisutawan mikhusunchik, ichaqa ñawpaqtaqa apukunamanpas, ayllukunamanpas, wañuqkunamanpas phukurisunchikraq.

Yuyarisunchikpuni

Kinuwa mamaqa chanin mikhuymi, tullunchikkunatam kallpachanpuni, iskuyuqqa aswanraq.



Kinuwamanta khiswira ruray

(tuqtuchi, thiqtisqa)

Kanan (Iskay chunka khiswirapaq)

- ~ Huk p'uku harwisqa kinuwa hak'u
- ~ Kachi $\frac{1}{2}$ wisllacha
- ~ Unu 1 qirucha
- ~ Lichi
- ~ Iskay runtu
- ~ $\frac{1}{4}$ p'uku uwiha wirapas, asiytipas



43

Ruraynin

1. Huk puruñaman kinuwa hak'utapas, lichitapas, runtutapas, kachiyuq unutapas talliykuna.
2. Kay mikhuykunataqa huk wisllachawan allinta ñaturquna. Munakuptinqa unuchatapas, kachichatapas yapayta atinchik.
3. Wirachawanpas, asiytiwanpas makinchikta qhaqurqukuspa hak'utaqa aswan q'apirquna, chaymantataq taksa papa sayay rump'uchakunata maki pampapi rurarquna.
4. Q'umpuchakunataqa huk hukmanta ruk'anawan aysa aysarispamaki p'aquñawan llañuyanankama t'aqllarquna.
5. Q'unchapi huk thiqtinapipas, huk mankapipas wirata q'uñichispa chay kinuwa p'aquñakunataqa huk hukmanta kutirichispa thiqtirquna. Munaspaqa q'unchapi sansa pataman churaspa chayachina.
6. Wakin runaqa ruyal sutiyuq hak'uchatawanmi kay masataqa tupachinku, chayqa thiqtisqa pusunqunapaqmi.

Yuyarisunchik

Kay t'antataqa santuspaq, wañuqkunap pusaq p'unchawninpaq ima rurakun.

Wañuqkunap pusaq p'unchawninpiqa iskay t'antata churana, chawpinmantaq huk wallpa runtuta. Chay runtutaqa pirqaman ch'aqinku wañuqpa ñawin t'uqyananpaq.

Kay khiswira sutiyuq t'antataqa karu llaqtakunata purispa quqawpaq apakuyta atinchikmi.

Llaqtaykipiri, ¿kinuwa hak'umanta imakunatatataq rurankichik?

lichi: ñukñu: ñuñu

khiswira: tuqtuchi: thiqtisa t'anta



KINUWA MAMA

Llipt'a ruray

¿Imataq llipt'ari?

44

Llipt'aqa kinuwap, qañiwap, huk raphikunap uchipachanmanta t'anta rurasqam. Chay uchipachamanta t'antachatawanmi kukataqa akullina. Kinuwata huqariyta tukurquspaqa tullunta, raphinkunata, hipinta ima ruphachispam llipt'ataqa rurayku.

Llipt'apaqqa kinuwap tullunta, hipinta ima sumaqchata kañarquspa icharapi suysurqapuni; chaymantataq tupachini lichichayuqta, asukarchayuqta phapuchalla kananpaq.

Wakin runaqa puruñachapi wakichinku pisi unuchallapi. Chaytataq allinta q'apirquspa achkata q'umpucharqunku, ch'akirquchispataq llaqtakunapi qhatunaykupaq apayku. Llipt'ataqa kuka akulliqkunam rantinku.

Wakin runaqa yuraq uchipachallantam llipt'apaqqa huqarinku; yana uchipantaqa sara pilanapaqmi qhichwa llaqtakunaman apanku. Huk runakunaqa llipt'atapas anischayuqta, muña unu t'impuchayuqta, hisp'ayniyuqta, chankakayuqta ima rurallankutaq. Chay llipt'aqa hampikunmi.

- Llaqtaykipiri, ¿mayhinatataq llipt'ata rurankichik? ¿Imapaqtaq llipt'atari apaykachankichik?



Kinuwa mayllasqa phusuquwan t'aqsay

¿Kinuwari jabonchu chaytaq p'achatapas t'aqsanman?

Kinuwawanqa manam t'aqsanachu, hipinwanpas mayllasqa ununwanpas t'aqsaytaqa atinchik.

Kinuwap hipintam sumaqta waqaychana qhipaman p'acha t'aqsanapaq.

Chay kinuwa hipitaqa huk simanata ima chulluchina, chaytataq icharapi suysurquspa unuchallanpi wayita p'achakunata t'aqsanchik. Wayita p'achaqa ch'uya ch'uyam llusqin; kinuwa hipip ununwan t'aqsasqa p'achaqa manataqsi llimp'intapas t'ikrachinchu.

Chay kinuwa phusuquwanqa chukchatapas t'aqsakuqkum kasqa. Usatapas, ch'iyantapas chay unuqa wañuchinsi. Kinuwa ruru mayllasqa unupas p'acha t'aqsanapaqqa allinmi; chay unutaqa manam mayumanqa hich'aykunachu, challwachakunatam wañuchinman.

Tapukamunki

Inkakunapas, ñawpa runakunapas, jabontapas, Ña Panchakunatapas manaraq riqsispari, ¿imawantaq p'achankutapas, chukchankutapas t'aqsakunkuman karqan?



Kinuwap tullunqa awaypipas yanapawanchikmi

¿Kinuwap tullunri runachu chaytaq awaypiri yanapakunman?

Kinuwapas ñawpaqqa runas kaq kasqa, imaraykuch kanpas apu taytanchiksi paytaqa kinuwaman kutirquchiq kasqa, nispam ninku.

Wayita awaqqunam q'aytuwan mininku. Chaytari, ¿mayhinatataq sapa kuti ruranku? Kanmi mini q'aytu phawaykachachiq, chay ukhupitaqmi mini q'aytuqa kinuwa tulluchapi khiwisqa tarikun.



Kinuwap rakhu tulluchanmantam chay mini khiwinataqa rurallaykutaq. Chay tulluchataqa puchkapipas, kanilana makinapipas khiwirqullanchikmi.

KINUWA RURU APAYKACHAY

Kinuwa mamataqa sumaqtam apaykachayku. Taqi wasimanta pisimanta pisi mikhunaykupaq hurqumuyku; chaytaqa p'unchaw rurayku, inti chinkaykuy qhipataqa mana.

Kinuwataqa hurquyku mikhunaykupaq, may maypiqa qhatunaykupaqpas. Qhatupi rantikuqkunapas mikhunkutaq, wakintataq ima misk'ikunata ruraspapas

qhaturparillankutaq. Wakinga hak'uta ruraspa qhatunku; hukunañataq upyanakunata ruraspa qhatunku. Chay ruraqkunaqa allin qullqita chaskinku; pacha aypaptinga ñuqaykupas chaykunataqa ruraykumanmi, ichaqa imaymana ruranaykum

kallantaq. Kinuwataqa kachiyuqta aswan mikhunanchik, chaymi kirunchiktapas, tullunchikkunatapas ch'ilay ch'ilayta uywanqa.



Kinuwawan chhalay

Chhalaypiri, ¿manachu yukanakuy kan?

Yukanakuy kanman chayqa, manach riki aswanqa chhalanakuy kanmanñachu.

Wakin ayllukunapiqa chhalayqa kachkanraqmi. Punakunapi tiyaq kumpayrikunam uwiha nak'asqata "chhalapaqmi" nispa apamunku. kinuwawan chhalanapaqqa kustalta t'ipanawanpas, q'aytuchawanpas chimpurquspa "chay nak'aymanta kaykama kinuwata qusqayki" nispa qhawachini. Munaptinga chay chimpusqaykama kinuwata winapuni, paytaq uwiha nak'asqata saqipuwan. Chayhinata ari mana ruruchisqayki mikhuytaqa ruruchisqayki mikhuywan chhalanakunki.

Wakinga rutuy millwatapas apamullankutaqmi, chaymantaqa tantiyarispas p'ukuchapi kinuwata quyku.

Descanso llaqtamanta qhichwa uraykunaman yuraq kinuwata chhalanankupaq apamullankutaq. Qhichwakunapiqa q'illullatam achkata tarpuyku, chayraykutaq ñuqaykuqa yuraq kinuwata munaspa sarawanpas, hawaswanpas p'ukupi tupuspa chhalanakuyku.

Aylluykipiri, kinuwata munaspapas, kinuwata quyta munaspapas, ¿mayhinatataq rurankichik?



WATUCHIYKUNA

48

Imasmari, imasmari:

Inkakunap mikhunan,
wawakunap ch'ila tulluyuq,
ch'ila kiruyuq kanankupaq.

¿Imataq kanman?
Chayqa kinuwa, ¿riki?



Imasmari, imasmari:

Mayllaspa usuchinki chayqa,
makiykitam tikti tukurqapun.

¿Imataq kanman?
Chayqa kinuwa

Imasmari, imasmari:

Wawa kayninpi, wayna kayninpi
Sarawan kуска tiyaq;
puquspataq uchpaña kaspapas
p'achanta mayllaq tumpayuq qichun.

- ¿Imataq kanman?
Chayqa kinuwa uchpa



Q'illu kinuwalláy

(yarawi)

49

¡Q'illu kinuwa, paraqay kinuwa!
Inkakunap qhapaq kawsaynin.
Qammi kallpatapas, yuyaytapas
anti runakunaman anqusanki.

¡Tayta mamakuna!
Kinuwata wawaykichikman
mikhuchiychik,
yuyaysapataq, kallpasapataq
ch'ila tulluyuq purinankupaq.

¡Q'illu kinuwa, paraqay kinuwa!
Sumaqchallaña p'isqichapi,
misk'ichallaña lawachapi,
k'ispiñupiq añañapas.



Brígida Layme Narvaez
2013

Aqha ruray

Kanan

- ~ Kinuwa ruru
- ~ Unu
- ~ Rantiy hak'u
- ~ Asukar
- ~ Wayaqapas, ch'ikllakupas
- ~ Maran tunawnintin
- ~ Kapuli raphipas, sawku raphipas
- ~ Tumin
- ~ Aqha muhu



Ruraynin

1. Ñawpaqtaqa kinuwata quñi unuchapi qhaqurquspa achka unuwan mayllarquni.
2. Chay mayllasqa kinuwataqa huk tuta unupi puñurquchini.
3. Chaytataq ch'ikllakuchapipas, wayaqachapipas iskay p'unchaw kapuli raphipipas, sawku raphipi wiñapurquni.
4. Kinuwa wiñaputaqa maranpi piqarquspa huk tuta puñurquchini.
5. Piqasqa kinuwa wiñaputaqa 20 minutullatapas t'impurquchini.
6. T'impusqata chiriyachispaña tuminman hich'ani. Q'uñi q'uñita tuminman hich'aptiyqa millaytam k'arkurqunman aqhaqa.
7. Kikin aqhata t'aqarispas rantiy hak'uta piturini, chaytapas, asukar hamk'asqachayuqwan ima tuminmanqa pipuykuni. Ñawintaraq apukunaman phukurispa ch'akiyniykupa upyayku.

Yuyarisunchik

Hisp'ay unquyniyuq kaspaga, hamch'inwan tiqninchik pataman laq'arqukuna.

Hisp'aykukuq wawakunapaqpas kikillantataqmi rurana.



Kinuwa chupi

Kanan

- ~ Kinuwa mana qarayuqña
- ~ Papa
- ~ Sanawri
- ~ Sapallu
- ~ Uwiha aycha
- ~ Muraya
- ~ Kachi
- ~ Siwulla
- ~ Ahus
- ~ Uriyanu
- ~ Pirihi raphi



Wayk'uynin

1. Mankata tantiyasqa unuyuqta churpuna.
2. Manka t'impurqamuptintaq kinuwata aychatawan hich'aykuna.
3. Kay mankataqa allinta kirpaykuspa sinchita t'impuchina.
4. Allintaña phatarqamuptintaq siwullata, ahusta, papata, sanakuta, sapalluta, uriyanuta, kachita ima yapaykuna;
5. Kay mankatataq mikhuy chayanankama t'impuchina.
6. Mikhuy chayarquptintaq pampachapiña pirihi t'akapachata churaykuspa qaranakuna.

Yuyaqkunap yachachiynin

Kinuwa manaraq allinta phatarimuchkaptin chay wakin mikhuykunata churaptiykiqa, qullurqapunmi; manañam hayk'ata t'impuchiptykipas phatanñachu.

Ch'arkiyuqta phatachinki chaypas manam kinuwaqa phatallantaqchu.
Kinuwataqa manam hayk'appas kachiyuqtaqa phatachinachu; phataptinpuniñam kachitaqa churaykuna.



Lihiya uchpa apaykachay

¿Imataq lihiya uchpari?

Lihiyaqa ima qurakuna ruphachisqapas uchpanmi.

52

¿Imapaqtaq kinuwap tulluntari kañanku?

Kinuwap tulluntaqa llipt'a ruranapaqpas, sara pilanapaqpas kañanku.

Descanso suyucha phatmapipas, Layu suyucha phatmapipas, huk puna llaqtakunapipas, kinuwap k'iri tullunta kañarquspaqa, qhillichankunatapas, puchuchankunatapas wayrawan aparquchinku; puchuqnin yana niraq uhpantataqmi wayaqakunaman huqarinku. Chay lihiya uchpataqa qhichwa llaqtakunaman sara pilanankupa apamunku. Kinuwa lihiyataqa sarawan chhalanku.

Llaqtaykipiri, ¿imatataq rurankichik kinuwap tullunwanri?

Kinuwa lihiyawanri, ¿mayhinatataq sarata pilanku?

Mamaykipas, taytaykipas, ¿imapaqtaq kinuwa tullutari apaykachan.

Kinuwa uchpari, ¿imaraykutaq sara pilaypi runata yanapan?



Iskuyuq kinuwa lawa wayk'uy

Kanan

- ~ Kinuwa
- ~ Isku
- ~ Lichi
- ~ Kachi
- ~ Unu
- ~ K'allana
- ~ Wayk'usqa papa
- ~ Siq'a
- ~ Maranpas tunawnintin, qhunapas makintin.



Wayk'uynin

1. Ñawpaqtaqa kinuwata k'allanapi pumpirquna.
2. Kinuwa pumpisqataqa (harwisqataqa) allinta qhaqurqunapas; siq'apipas chakiwan thullkirquspa wayrarquchina.
3. Ch'uya kinuwataqa maranpipas kutarquna, qhunarqunapas, mulinupipas hak'uyachina.
4. Huk mankapi tantiyasqata unuta churpuna.
5. T'impurqamuptintaq kinuwa hak'uta lichipi apitaykurquspa t'impuchkaq unuman wisllawan qaywiykuna.
6. Lawaña puqpumuptintaq huk wislla isku unuta yapaykuspa kachitapas churaykuna.
7. Qaywispa qaywispa t'alachinaraq, q'illuyarimuptintaq mankataqa uraykuchina.
8. Apukunamanpas, wañuqkunamanpas phukurispara qaranakunanchik.

Chay iskuyuq kinuwa lawataqa papa
wayk'uchayuqtapas mikhukunmi.

Yuyarisunchik

Kay kinuwa lawataqa wawakunapas,
yuyaqkunapas allintapuni mikhunanku.
Chaymi kirunchiktapas, tullunchiktapas
ch'ilayachin. Ñuqaykuqa "wawap
mikhuynin" nispa niyku.

Almakunapaq haywarikuy wayk'uy

¿Imataq haywarikuyri?

Urpichakunapas, uywakunapas, t'anta wawapas kinuwa hak'u ñatusqamanta phasisqam.

¿Imapaqtaq haywarikuytari apaykachanchik?

Haywarikuytaqa santuspipas, wañuqpa pusaq p'unchawnin pipas risachinapaqmi apaykachanchik.

Santuspaqpas wañuqpa pusaq p'unchawninpaqpas haywarikuy ruray

Kanan

- ~ Kinuwa
- ~ Isku unu
- ~ Qhuna makintin
- ~ Puruña
- ~ Wisllacha
- ~ Yawar
- ~ Unu



Ruraynin

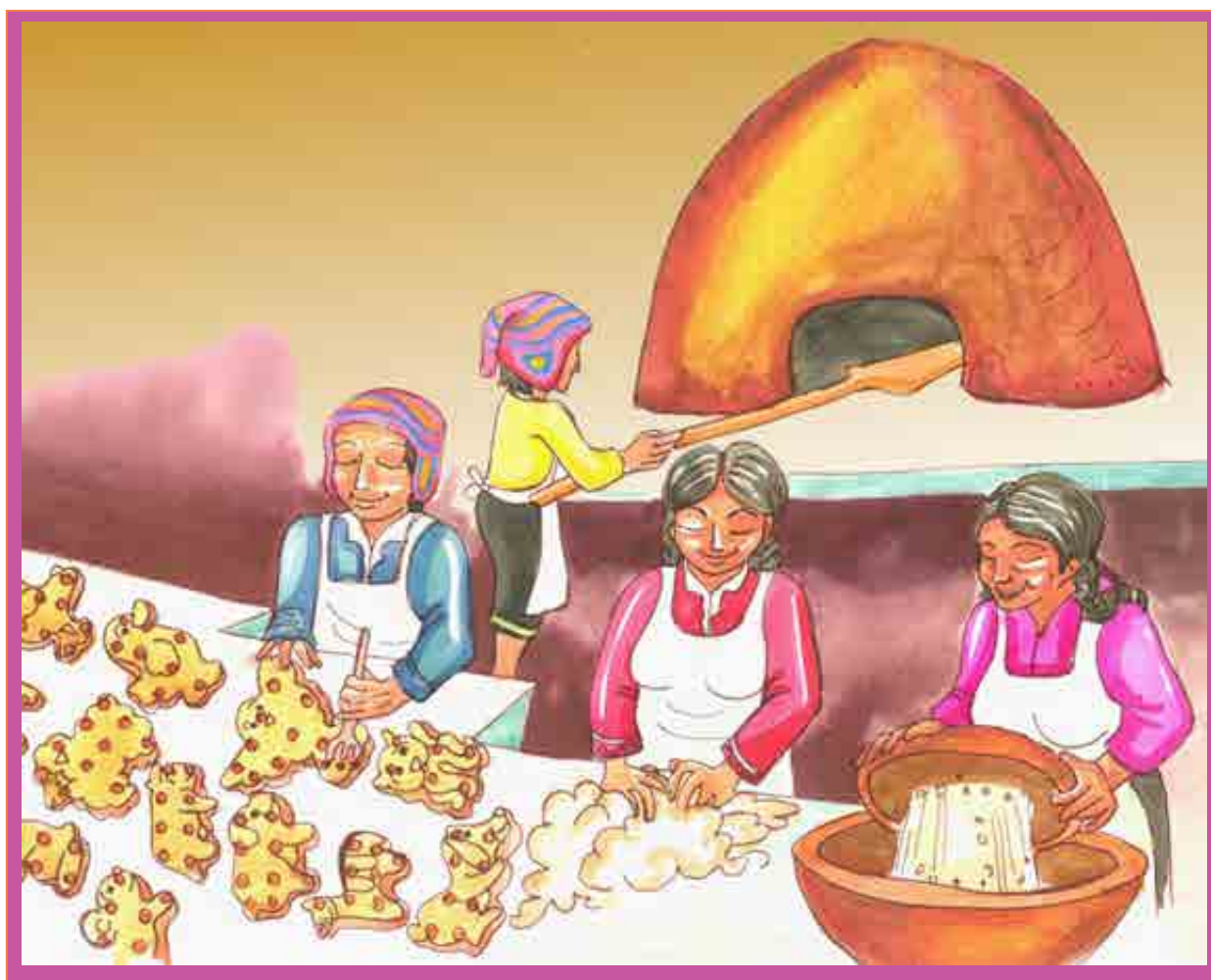
1. Kinuwata harwispa, allinta qhaqurquspa, ch'uyachata wayrachiyku.
2. Wayrachisqa kinuwataqa qhunapipas qhunarquyku, maranpipas kutarquna.
3. Iskutaqa huk p'ukuchapim unutawan qaywispa tiyarquchiyku.
4. Hak'utaqa puruñapi isku tiyasqa unuchawan ñatuyku.
5. Chay ñatusqa hak'utaqa yawarchayuqtapas allinta q'apirquna.
6. Yawarwan q'apisqaqa allin ch'ilam kanqa. Puka niraqtaq kanqapas.
7. Kachiyuq unuchatawan chaqruspam hak'utaqa allintapuni q'apiyku.
8. Chaymantataq "haywarikuyta" nispa kawalluchakunata, runachakunata, allquchakunata, urpichakunata, hunt'asqa uywachakunata ñatusqaykumanta rurayku.



9. Chaytataq wañuqpaq risachinaykupaq mankapi phutiyku.
Hukkunaqa q'uñi hurnuman churanku.
10. Phutinapaqqa raqch'i mankap sikipi k'aspichakunata
chakayku.
11. K'aspichakuna patapitaq q'uya ichhuta mast'aspa chay
haywarikuykunata chaka chakallata churaykuyku.
12. Unuta pisillata churaspa mankataqa sinchita rawrachiylku.
13. Chayapuptintaq almakunapaq chayta risachiylku.

Yuyarisunchik

Chay haywarikuytaqa santuspaq, wañuqpa pusaq p'unchawninpaqpas rurayku. Kay t'antachakunataqa kimsa killata imam mikhuylku.



Kinuwamanta q'alti api ruray

Kanan

- ~ Salwiya
- ~ Yirwa wina
- ~ Hamk'asqa kinuwa hak'u
- ~ Lichi
- ~ Asukar
- ~ Unu



Wayk'uynin

1. Mankata tantiyasqa unuyuqta churpuna.
2. Chaymantaq salwiyatapap, yirwa winatapap churana.
3. Unu allintaña q'uñirgamuptintaq kinuwa hak'uta qaywiykuna.
4. Chay mankatataq iskay chunka minututa t'impuchina.
5. T'impumuptinqa lichita, asukarta ima hich'aykuspa qaywina.
6. Mankata pampaman ituspa qaranakuna.
7. Kay apichataqa sara hamk'achayuqta upyana.

Yuyarisunchik

Kay kinuwa apitaqa yachay wasipi yachakuq wawakunamanmi allin yuyaysapa kanankupa upyachina.

Wakin wawaqa kachiyuq mikhunata mana munankuchu; kinuwataqa kachiyuqta aswanraq mana mikhuyta munankuchu; chayraykutaq kinuwatapuni wawakunaman mikhuchiya munaspaqa chankakayuqta wayk'upuna, ichaqa ama ancha misk'itaqa; chaymi allin ukhunchik ama unqunanpaq.

- Inkakunari, ¿imakunata mikhuspataq Machu Pikchu llaqtata hatarichinkuman karqan?



Kinuwamanta ch'umpi misk'i

Kanan

- ~ Kinuwa
- ~ Unu
- ~ Maran tunawnintin
- ~ K'allana
- ~ Asukar
- ~ Kanila
- ~ Chankaka
- ~ Lichi
- ~ Misk'i ruru



Ruraynin

1. Ñawpaqtaqa kinuwata k'allanapi pumpirquna.
2. Pumpisqa kinuwataqa maranpi pisi kallpachallawan kutarquna.
3. Kinuwataqa unuchanta malliykuspa achka kuti mayllarquna.
4. Mayllasqa kinuwataqa t'impuchkaq mankaman mana kachillayuqta churaykuna.
5. Wak mankapitaq wak unuchapi kanilachata t'impuchina.
6. Wak mankapitaq asukarta hamk'ana.
7. Chay mankamanqa unuta, kinuwata, chankakata, lichichata, pikasqa misk'i ruruchakunata churaykuspa aswan t'impuchina.
8. Kay kinuwamanta ch'umpi misk'itaqa kanila kutasqa patachayuqta qaranakuspa mikhuna. ¡Ama qichunakunkichikchu!

Yuyarisunchik

Kay mikhunataqa “wawa mikhuna” niykum. Chayqa wawakuna sinchi munasqankurayku.

- Mamaykipas, taytaykipas, qampas, ¿ima mikhuytataq kinuwamanta wayk'unkichik? ¿Pitaq chaytari yachachirqasunki?
- Yachana wasipiri, ¿kinuwamanta ima mikhuy wayk'uytataq yachamunki?



Kinuwamanta yachaykuna

1. Kinuwataqa manaraq allinta phatamuchkaptinmi laq'achallata wasa q'ichupaq mikhuna.
2. Pisi lichiyuq wakataqa kinuwa p'isqiwanmi tiqninkunata laq'arquna.
3. Pisi lichiyuq wachakuq warmikunamanqa kinuwata akaklluyuqta t'impuchispa hillinta upyachina achka lichiyuq kanankupaq; kaqllataq akaqllup phuruchanwan q'apaykuchina.
4. Uwihakunata q'utu unquy ama hap'inanpaqqa kinuwa hipitam mikhuchina.
5. Kinuwa raphita pallaspa ch'akichina, chaytataq wachakuq warmikunaman hilli mikhuyninman qaywiykuna, chaywanmi utqaylla sayaripunqa.
6. P'isqitaqa santuspipas, wañuqkunap pusaq p'unchawninpi pas wawakunap mikhunanpaqmi ruranku.
7. Kinuwa maqchisqap ununwan wayita p'achakunata t'aqsaptiykiqa llimp'inmi mana t'uqrayanchu.
8. Kinuwa phatachinapaqqa mana kachillayuqtam t'impuchina, qhipallamanña kachitaqa churana.
9. Kinuwa rurutaqa manam usuchinachu, usuchisqamantam makipipas, chakipipas tikti llusqikun.
10. Iskuyuq kinuwa lawata yaqa sapa p'unchaw mikhuptyikiqa kiruykikunapas, tulluykikunapas ch'ilay ch'ilam wiñaypaq kanqa.
11. Inkakunaqa osteoporosis unquyta manas riqsirqankuchu, ¿imaraykutaq chayri kanman karqan?

- *¿Qamri imatataq kinuwamanta aswan yachanki? Mana yachaspaqa yuyaq runakunata tapurimakuy.*



Musuq simikuna, musuq yuyaykuna

59

Qillqaynin	May maypi kayhinata rimanchik	Kastilla simipi
Chhapchhiy	Chhawchhiy	Sacudir
K'allana	K'analla, k'ana, k'allana	tostadora
Kutama	kustal	Costal
Laq'achalla	Laq'achalla	Sin sal
Phalay	phalay	Frotar entre manos para alargar algo
Pichiwkuna	pisqukuna	Pajaritos, aves pequeñas
Pipuyasqa, sankhuyasqa	Pipusqa	Condensado/a
Qhanqi, qhulla	Qhanch'i, qhulla	Fruto tierno, lechoso
T'ipqay	T'iqway, t'ikway, t'isway, tiqpay	Pelar, quitar la cáscara
Wapsichisqa	Waksi, waspi, wapsi	Evapordo/a
Yawarniyuq warmi (k'ikuq)	Killayuq, killanpi, yawar apariy	Menstruar
Rurukuna	rurukuna	Productos
Q'uñichikuq kallpa	kallpa	Calorias
Mikhuykuna	Mikhuykuna	Proteínas
Kuraq unu		Calcio
Sullk'a unu		Hierro
K'anchaq unu		Fósforo
Kawsachikuq		Vitamina
Wirapi chulluq kawsachikuq		Vitamina A
Wirakuna hark'aq kawsachikuq		Vitamina E
Hak'ukuna hat'alliq kawsachikuq		Vitamina B1
Q'uñichiq kallpakuna watuq kawsachikuq		Vitamina B2
Yawar allin purichiq kawsachikuq		Niacina B3
Unupi chulluq tullu ch'ilayachiq kawsachikuq		Vitamina C
P'aquna, taqlli		Pan aplanado y circular Hacer arder fuego
Ch'usu (unu) rawrachiy		Para agua para cocinar al vapor.
Mayllay	malliy	Lavar



Aylluchasqa simikuna

Huk mit'ap p'unchawninkuna:

Runa simipi	Kastilla simimanta mañakusqa	Kastilla simipi
Inti p'unchaw	Tuminku	Domingo
Killa p'unchaw	Lunis	Lunes
Atipa p'unchaw	Martis	Martes
Quyllur p'unchaw	Mirkulis	Miércoles
Illapa p'unchaw	Huywis	Jueves
Ch'aska p'unchaw	Wiris	Viernes
K'uychi p'unchaw	Sawaru	Sábado

Huk watap killankuna:

Qhichwa simipi	Kastilla simimanta mañakusqa	Kastilla simipi
Qhapaq sitwa	Awustu	Agosto
Quya raymi (uma raymi)	Sitimri	Setiembre
Kantaray	Uktumri	Octubre
Aya marq'a	Nuwimri	Noviembre
Qhapaq raymi	Tisimri	Diciembre
Qhulla puquy (huch'uy puquy)	Iniru	Enero
Hatun puquy	Phiwri	Febrero
Pawqar waray	Marsu	Marzo
Ayriwa	Awril	Abril
Aymuray	Mayu	Mayo
Inti raymi	Hunyu	Junio
Anta sitwa	Hulyu	Julio

Saño allpamanta apaykachanakuna

Qillqaynin	Imapaqmi allin	Kastilla simipi sutin
Wich'i(ku)	Hich'akuqkuna wisinapaq, waka ch'awanapaq, hisp'anapaq	Jarra, cangilón
Qamaña (puruña)	Imapas chulluchinapaq, ñatunapaq	Pocillo grande
Raki	Aqha tantanapaq	Tinajón
Mak'as	Aqha puquchinapaq, q'ipinapaq	Chomba
Manka	Mikhuykuna wayk'unapaq	Olla
P'uku	Mikhuykuna qarakunapaq, kirpanapaq	Plato
K'allana	Hamk'anapaq, harwinapaq	Tostadora



Kinuwa chakrapi yanapawanchik

Sutiyqa **Lampa** Ñuqaqa qharitapas, warmitapas chakra hallmaypi yanapani, kaqtaq unu pusaypipas. Umaymi wisllahina q'illaymanta, chupaytaq k'aspimanta. Ñuqaqa allpawan kinuwa yurata p'istuspam kinuwa uywaq runata yanapani. Tusuykunapipas yanapakunim.



Sutiyqa **Taklla**. K'aspimanta t'iqisqa kaspapas qharip sayariq masinmi kani. Runa masiyqa ñuqawanmi wachuta kichanpas, thuninpas; ñuqawanmi yapunpas chakra kantukunatapas hayt'an. Chakrapi qurakunaqa supaytam chiqniwanku. Qhari masiytaqa tusuykunapipas puriysinipunim.

Sutiyqa **Luru**. Q'illaymanta p'alta chhurunayuq k'aspi tullu ukhuyuq kaspapas, chakrapiqa qhariwan warmiwan kuskallam llamk'ayku. Chakra qarpaypipas, k'urpa wañuchiypipas, qura takaypipas yanapakunipunim.



Sutiyqa **Willuna**. Ñuqaqa kapuli k'ullumantapuni umaymanta chakiykamapas kakuni. K'urpakunataqa rikuytapas munanichu; paykunataqa waqraspakamalla ñut'urparini, chayraykum muhuqa utqaylla phawarqamun. Warmi masiyan parischarqukuspaqa chakrapiqa sumaqtam llamk'arpariyku.

Ñuqaqa kani **Piku**, q'illaymanta iskay chhurunayuq, k'aspi kutichayuq. Qhari masiwan tuparquspaqa chakrakunapi hatun, huch'uy rumikunatam ch'ulla ch'ullamanta khakarqamuyku. Kinuwap saphin hark'aq rumikunatam chiqniykupuni.



Wawqintinmi **yugo, timun, riha** ima kayku. Ñuqaykuqa qhariwan, warmiwan, uywawan parischaykuspam allpa chakrataqa wayayachiyku. Ch'ulla ch'ullallaqa mana ari ima ruraytapas atiykumanchu.

Sutiyqa **quwi**. Ñuqaqa pastuta mikhuspa wanuta quni uywaqniyman; chaymi allpaqa anchatapuni kallpachakuspa 12 aysakuyniyuq chuqlluta puquchin. **Waka** kumayriypas, **uwiha** kuraq ñañaypas, t'aqpi **wallpapas** wanutaqa chakrakunapaq quykupuni. Misk'i imapas mikhusqaykiqa wanuykuwan kallpachasqa ari. ¡Allintataq ari uywawayku!



(100gr) KUKAWAN HUK MIKHUYKUNAWAN CHANIN KASQAN TUPANACHIY

Rurukun a	Calorias (Kcal)	Proteinas (gr)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Fósforo (mg)	Vitamin A (mg)	Vitamin E (mg)	Vitam B1 (mg)	Vitam B2 (mg)	Niacina (mg)	Vitamin C (mg)
Kuka	304,00	19,90	2097,00	9,80	363,00	8,15	44,10	0,30	1,72	6,30	10,50
Kinuwa	367,00	14,00	114,00	7,00	450,00			0,35	0,32	1,43	6,80
Trigo	336,00	8,60	36,00	4,60	224,00			0,30	0,08	2,85	4,80
Sara	325,00	8,40	6,00	1,70	267,00	0,02		0,30	0,16	3,25	0,70
Arus	359,00	6,10	8,00	1,60	130,00				0,07	2,96	
Siwara	344,00	6,90	61,00	5,10	394,00	0,01		0,33	0,21	7,40	
Kiwicha	365,00	12,90	179,00	5,30	254,00			0,20	0,57	0,95	3,20
Papa	97,00	2,10	9,00	0,50	47,00	0,02		0,09	0,09	1,67	14,00
Rumu	162,00	0,8	25,00	0,50	52,00	0,01		0,04	0,04	0,76	30,70
Kinuwa hak'u	50,00	4,70	377,00	1,50	63,00	1,70		0,06	0,95	1,20	11,10
Nawus hak'u	35,00	2,90	367,00	2,80	95,00	2,12		0,12	0,38	2,40	49,20
Munaku sqan	2 400	30 – 35	1200	18	1200	5000 UI	15 UI	1,5	1,8	20	45
Isplnaka	32	2,80	234,00	4,30	45	378 UI		0,07	0,20	0,69	15,2
Kaphly	2,00	0,12	2,00	0,01	3,00		0,01	0,01	0,07	0,19	
Misk'i ruru nar	49	1,00	41	0,4	14	200UI	0,18	0,1	0,03		50
Vitamina A en UI: 11000 a 14000											

Fuente:

www.mamacoca.org/docs_de_base/consumo/CONSUMO_El_abismo_que_media_entre_el_uso_de_las_drogas
Mortimer History of Coca "The Divine Plant of the Incas"

Sapanka rurupas imallapaqpas allinpunim, chayraykutaq niraq niraqta wakichispapuni mikhunanchik. Chayhinata mikhuspaqa ukhunchik mana unqunqachu.

Sapanka sayasqa wachuta qhawaripa aswan chaniyuq ruruta akllakuspa mikhunanchik.

Llaqtanchikkunapi riqsisqa rurukunatam mikhunanchik; chaykunata mikhuspam inkakunapas imaymanata kamaq kasqaku; chay rurukunataqa mana chinkachinanchikchu, aswanpas allin uywaytam yuyarinanchik.

Qhipa watakunaman mikhuykunaqa pisirparinqam, chaytaqa rikuchkanchikñam; chayrayku ñawpa mikhuyninchikkunataqa tarpunanchikpuni, kaqtaq sallqa ruruchakunatapas. Qhipamanqa uruchakunapas mikhuykunanchikpaq pisis kanqa.

