

SARA MAMA

UYWAYMANTA



Saraqa imaymanapaqmi aysarikun

tarea

Sara Mama uywaymanta sutichasqa qillqasqa mayt'uqa "Niraq niraq kawsaypi yachaykunamanta" kallpachaypim Qusqu suyupi paqarimun. Tarea Asociación de Publicaciones Educativas sutiyaq huñusqam Noruega Mama Llaqtamantaraq HeiVerdenpa yanapakuyinwan 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 qillqasqaqa 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 (Yachaqqkuna): **Eulogio Aslla Sasari, Juan Bautista Ch., Marcelina Cano Cerrillo, Rómulo Colque, Victoriano Conchacalle, Julián Condori Queso, Froilán Hanco Arriaga, Damiana Huillca Huamán, Ana María Luque, Dominga Monzón Ccuyuri, Julián Quiñones Aslla, Maximiliana Quiñones Ccalla, Bautista Ramos Cáceres, Ángel Rodríguez Ochoa**

Tapukuq, uyarimuq, qillqaqkuna: **Laureano Martínez Jaququehua, Catalina Yanque Quiñones**

Yachachikunawan yachakuqkunawan chaninchaq: **Enrique Riveros Yábar**

Siq'isqakuna ruraq: **Joel Choque Tomayconsa** (25 uyapi), **José Manuel Cusipaucar Vilca, Marleni Pacheco Huañac** (8, 9 uyakunapi), **Saúl Ponce Valdivia, Nancy Quispe Becerra** (12 uyapi)

Fotokuna hurquq: **Carmen Gladis Alosilla Morales** (32, 33, 39, 41, 45, 62, 65, 66 uyakunapi), **Nonato Rufino Chuquimamani Valer** (7, 10, 15, 16, 18, 20, 21, 23, 24, 27, 28, 29, 30, 31, 41, 43, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 55, 56, 57, 58, 60, 63, 64, 67, 68 uyakunapi), **Laureano Martínez Jaququehua** (17, 18, 28, 35, 36 uyakunapi), **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 14018 yupayniyuq waqaychasqa.
ISBN: 978-9972-235-59-7 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

3

- 5 Qallariy simi
- 7 ¿Imataq sarari?
- 8 Sara mamawan watantin uywanakuy
- 10 Mikhuykunap chanin kasqan
- 11 Saramantawan utus kurumantawan
- 13 Saramanta chiqap willakuy
- 14 Saramanta musuq willakuykuna
- 15 TARPUY ÑAWPAQTA: rarqapi llamk'ay
- 17 Sara tarpuypi sanampakuna qhaway
- 19 Aylluchasqa simikuna
- 20 Sara aqha
- 22 Sara chakra qarpay
- 23 Sara chakrapi llamk'anakuna
- 25 Wanu astay
- 27 Sara wiñapu ruray
- 28 Sara phata ruray
- 29 Sara muhu akllay
- 30 Sara muhu muchhay
- 31 Waka masapaq chhalla apay
- 32 Sara husk'aqpaq mink'akuy
- 33 Chakrapi q'upa pichay
- 34 Sara muhu t'inkay
- 35 Tarpuy pacha: chakrachikuqpa apanan
- 36 Waka masa watay
- 37 Sara chakra yapuy
- 38 Sara chakrap kantun hayt'ay

- 39 Sara phatamanta uchu
- 40 Merienda mikhuy: hatun hallpay
- 41 Paraqay sara tarpuy
- 42 Sara ch'ipchi mut'i (phuspu)
- 43 Qhusqapi sara tarpuy
- 44 Tarpuspa yarawi takiy
- 45 Sara chuqllumanta pastil
- 46 Chuqllu puquchi
- 47 Sara pankiy
- 48 Sara chakra quray
- 50 Sara hallmay
- 51 Sara kutipay
- 53 Qasamanta hark'akuy
- 54 Sara urway⁵⁴
- 55 Sara chakra q'uñichiy – q'usñichiy
- 57 Sara chakra muyuy
- 59 Sara mama huqariy: kallchay- arkuy
- 61 Sara humint'a
- 62 Sara tipiy
- 63 Sara tipiypi llallinakuy
- 64 Sara ch'akichiy (sara akllay)
- 65 Sarawan chhalanakuy
- 67 Sara taqi ruray, qullqa wasi allinchay
- 68 Sara taqiy
- 69 Musuq simikuna, musuq yuyaykuna



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 kanman karqan?*
Inkakunaqa pisitapascha ari unqunkuman karqan.

¿Imaraykutaq pisitari unqunkuman karqan?
Inkakunaqa allinta ari mikhuq kasqaku. *¿Achkata?* Manapascha ari, ichaqa chanintataq, allin wakichisqatataq, hap'ikuq niraq niraq mikhuykunatataq.

Chanin mikhusqankutari,
¿maymantataq yachanchik?
Ñawpa machu payakunap tullunkunapas, uma tullunkunap; kachkanraqmi, chaypim kirukuna hunt'asqa rikukun; kay p'unchaw runakunap kirunqa wawamantaraqmi muchharqakapun, chayri, *¿imaraykutaq?* Kunan qhipa wiñaykunaqa mana ari allintañac 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 mikhuyninpi huñusunchik; 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 sarari?

Saraqqa huk tarpusqa yuram. Kay yuraqa 1 thatkimanta 1 thatki kuskayuqkama wiñayta atin. Saraqa qhichwa allpakunapim 2 300 thatkimanta 3 500 (msnm) thatkikama mama quchap wichayninpi wiñan. Sara yuraqa parwanmi, chaytam t'ikan ninchik; ruruntaqmi iskay kimsa chuqllukunata sapanka yura. Saraqa kay Mama Llaqtakunapim wiñasqa: 1.EE.UUpi, 2.Chinapi, 3.Brasilpi, 4.Méxicopi, 5.Franciapi, 6.Argentinapi, 7.Perúpi; llapan América allpapi. ¿Mayqan saramantataq rimachkanchikri? Huk llaqtakunapiqa sinchi q'illu sarallatam uywanku. Perúpi, Mexicopi, Guatemalapi ichaqa achka niraq niraq sarakunataraq uywachkanchik, Nicaraguapipas. Sarataqa watapi huk kutillam huqarinchik.

Sarari, ¿hukllachu icha niraq niraqchu?

Huk llaqtakunapiqa huk niraq iskay niraq sarallatam riqsinku, ichaqa achkata llamk'anku; Perú Mama llaqtanchikpiqa kay sarakunam kan: paraqay, q'illu, saqsa, puka, kulli, pisqu runtu, hukkunapas pachak pachakraq. Chaykunataqa niraq niraq mikhuykunapi mikhullanchiktaq.

Sarari, ¿imapaqtaq allin?

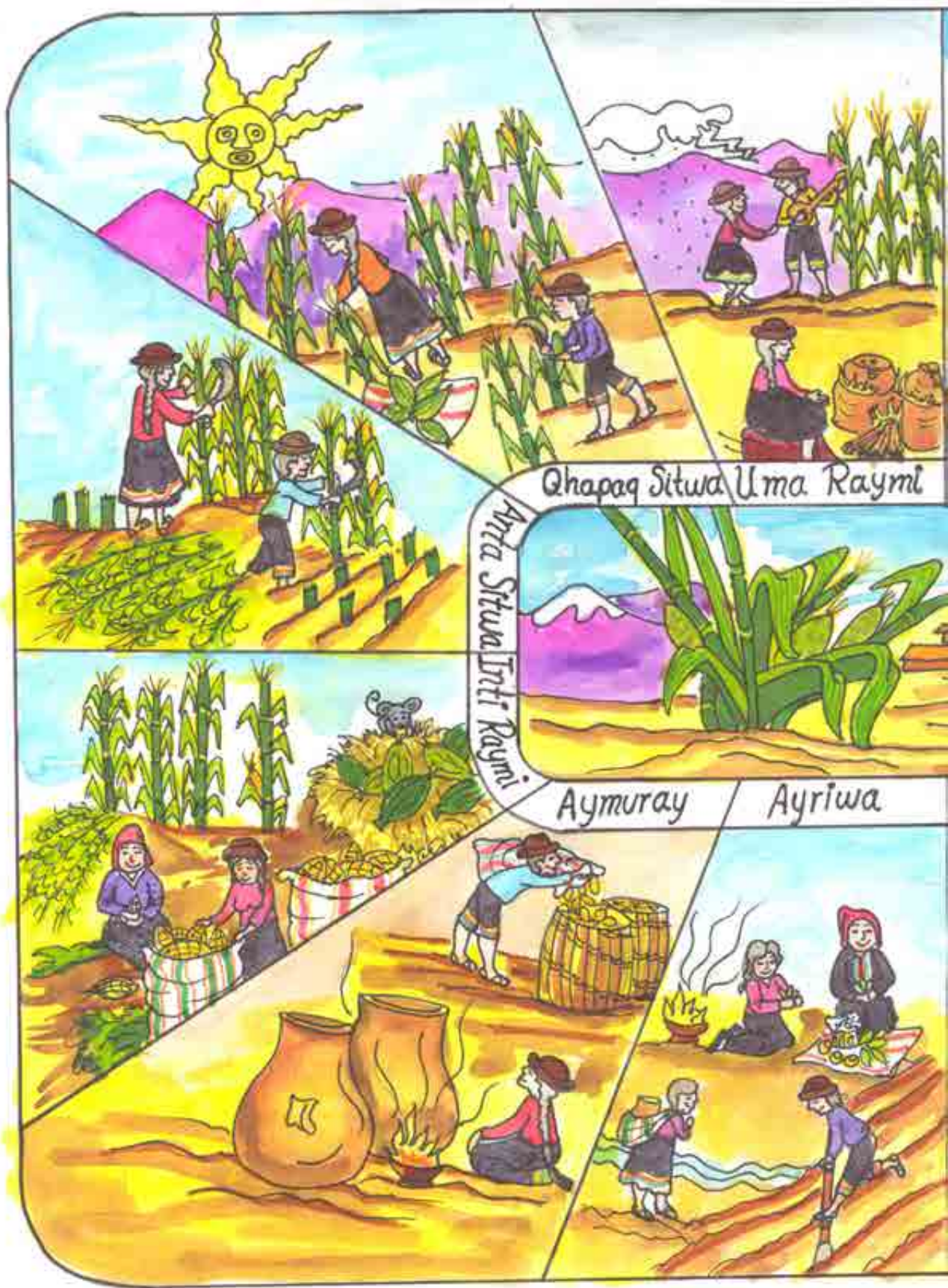
Sarata mana mikhuspari, ¿imata mikhuspataq kawsasunchikman? Saraqa imaymanapaqmi aysarikun. Mikhunchiktaqmi mut'ipi, lawapi, phatapi, hamk'api, humint'api, thiqtipi, phiripi, aqhapiipas. Saraqa uywawanchikpuni ari, chayraykutaqmi “Sara Mama” ninchik. Saraqa apukunap mikhuyninmi.

- Qamri, ¿ima sutiyuq sarakunatatataq uywankipas, riqsinkipas? Sutinta huk raphipi qillqarquy.
- Mamaykiri, ¿ima sutiyuq mikhuykunatatataq sapanka saramantapas wayk'un?



Sara mamawan wa
Watapiqa kayhinatam r

8



tantin uywanakuy: unawan uywanakuyku



Mikhuykunap chanin kasqan

Ñawpaqqa yaqa riqsisqanchik rurukunallata ari 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 ari niraq niraqta wayk'uspa mikhusqanchik. Mama sarataqa chuqllu t'impupi, lawapi, mut'ipi, hamk'api, chayrupi, humint'api, aqhapi, hukkunapi ima mikhunchik; kunan qhipakunaqa saratapas imaymanapi mikhullanchiktaq, kanmanmi apipi, p'asanqallapi, hukkunapipas.

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

Kinuwa huqariyqa tumpa sasa. 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.



Saramantawan utus kurumantawan

Sara sutiuyuq sumaq sipaschas Taytacha Intip akllakusqa kasqa.
Chaysi huk p'unchaw:

- ¡Sara, Sara qamtapuni munakuyki! Warmiymi kanki, munakuyki — nispas nisqa huk llaqta kamachiq runa.
- ¡Manam, manam kamachiqnilláy, warmiykiqa manam kaymanchu — nispas Saraqa kutichikusqa.

Wak p'unchawsi Sara sutiuyuq sipasqa mayupi sapallan
armakuchkasqa; chaysi llaqta kamachiq runaqa mayu ukhupi tarirqun,
chaypis taripaykuspa yapamanta nin:

- ¡Sara, Saralláy munaykipunim, khuyaykim — nispa.
- ¡Manam, manam! — nispas sipasqa kutichikullantaq.

Chayhina mana munachkaptinsi chay millay kamachikuq runaqa
mayupi sipaschata hap'ispa llumpaqa kayninta qichusqa, mayupis
sipaschataqa sakwarqusqa. Sipaschaqa kallpachakuspas
ayqirqukusqa, chaymantas anchatapuni waqaykuspa apukunaman
willakuq risqa.

Chay llaqta kamachikuq millay runaqa ancha mancharisqas, anchata
p'inqakuspas wasinpi pakakusqa, chaymantas nisqa: "¡kayri imatataq
huchakuni, ñuqaqa huk qhilli kuruwan ninakunim, kay hatun
huchaymantaqa apukunapas siq'uwachunku, siq'uwachunku!" nispa.

- ¡Apu Sallqantáy! ¡Apu Ukhun Qati! Huchayta pampachaway,
ch'uya kayniytam p'akiwanku. ¡Kuskachaytam mañakuni! — nispas
Saraqa qaparisqa.

Apukunaqa uyarinsi, chaysi:

- Sara, Sara ¡ama waqaychu! Qamqa khuyasqam kanki. Llapan
qharim, llapan warmim, llapan warmam khuyasunki, munasunki.
Wasiykiman kutipuy, chaypitaq allpata t'ikray, chay ukhupitaq
p'ampakuy - nispas apukunaqa kutichisqaku.

Saraqa waqakusparaqsi wasinman kutipusqa, chaypis apukunap nisqanta rurasqa.

Sarap p'ampakusqan hawamantas sumaq sara tarpusqa paqarisqa. Kay sara tarpusqaqa p'unchawmanta p'unchawsi parwaspa chuqlluta puquchimun.

Chay llaqta kamachiq millay runañataqsi millay lat'aykachaq uruman tukupusqa. Kunanmi chay kuruta "utus kuru" nispa ninchik.

Chaysi chay llaqta kamachiq millay runaqa utus kuruman tukusqa, Sara sutiuyuq sipasñataq mikhunanchik sara mamaman.

Kay willakuymi yachachiwanchik hayk'appas ama millay runa kananchikpaq. Millaykunataqa apukunas utus kuruman kutichin.

Nonato Rufino Chuquimamani Valer
Cusco 1995



Saramanta chiqap willakuy

Maíz morado reduce el riesgo de cáncer

ALIMENTO PROTECTOR.
Consume maíz morado. (USI)



<http://peru21.pe/opinion/maizmorado-morado-reduce-riesgo-cancer2138125>

Chaytaqa willakamun: Martha Villar, directora de Medicina Complementaria de Essalud

¿Imataq kansir unquyri?

Llapan ukhunchikpim runtuchakuna kan. Chay runtuchakunam may maypiqa ancha achkata mirarparin, chaytaqmi unquchiwanchik. Mayqan ukhunchikpipas hap'illawasunmanmi: rakhu ch'unchullninchikpi, yawarninchikpi, ñuñunchikpi, surq'anninchikpipas, maypipas. Kansir unquyqa achka qullqiyuqkunatapas manam manchakunchu. Yuyarisunchik: Venezuela Umalliq Hugo Chavezpas, Qusqupi kamachikuq Daniel Estradapas, hukkunapas kansirwanmi wañukurqanku. Chayqa riqsisqanchik mikhuykunatapunim mikhunanchik, llamk'asqanchikkunata.

¿Kansir qurata riqsinkichu? ¿Imapaqtaq allin?

Kulli saramantaqa kulli aqhata ruraspa sapa p'unchaw upyananchik.

Saramanta musuq willakuykuna

14

México: Exigen a Peña Nieto impedir cultivo de maíz transgénico y apostar por variedades nativas

7 de junio de 2013

<http://servindi.org/actualidad/89035>



Maki ruk'ananchikpas manam huk sayayllachu, ¿chaytaq saranchiktari hukllaman tukuchinkuman?

Alemania rechaza semilla de maíz contaminada por transgénicos importada desde Chile

6 mayo, 2013

www.yonoquierotransgenicos.cl



¿Imaraykutaq chay muhukunatari mana munankuchu?

Sara Mamanchikqa achka niraq niraqmi; sapankataqmi llaqtayuq, sapankataqmi huk niraq mikhuy wayk'unapaq, mana ari hukllamanqa tukuchisunchikmanchu.



Tarpuy ñawpaqta: rarqapi llamk'ay

¿Imawantaq ima mikhuypas wiñanri?

Qhapaq sitwa killa tukuypim llaqtaypiqa sara allpa qarpayqa qallarín. Chaymantataq pusaq p'unchawmanta ima, tractorwanpas, waka masawanpas yapuyku, chaymantaqa sarata tarpuyku.

Ñawpaqtaqa rarqataraq allinchayku. Kaypiqa Ch'usiqani ayllumantam qallarimuyku. Comité de regantes kan, chaymi rarqataqa pichachimun llapan chakra llamk'aq runakunallawan.

Huk llaqtakunapas unutarapuni ñawpaqtaqa chakraman chayachimunku. Chaypaqqa Pacha Mamamanta sumaqta mañarikunku k'intuykukuspataq pukllaspa pukllaspa munaytapuni yaku mamataqa pusamunku.

Llamk'achikuqkunataq kaykuna: kuraka, kasiki, iskay alwasu, turkucha, llaqta kamayuq. Alwasuqa tukaqniyuq rin, turkuchapas arpa wiyulinniyuq rin. Tayta kurakaqa: “kunanqa sumaqta llamk'aykapuwaychik” nispa qallarichin. Tususpa, tukaspa, unuwan qhillarinakuspa llamk'amunku.

Kamachikuqkunaga aqhatapas, kukatapas hallpachin. Qhipakaq hallpaypiñam watapaq kamachikuqkunata akllallankutaq. Llamk'arquspaqa hatun hallpapi kikin rarqa patapi merienda uchuta kamachikuqkuna mikhuchin.



Llapan kamachikuqkuna churankupuni mikhunataqa: alwirhas uchuta, hawas uchuta, sara phatata, ulluku uchuta, kinuwa phasita, mut'itapas, hamk'atapas paraqay saramanta, patanpitaq quwi kanka aychachata, saramanta thiqtitawan churaykunku. Chaymi allin llamk'aqpaq allin mikhuyninqa.

Uchuyta tukuspaqa alabadota ruranku, mañaykukullankutaq "kunanqa sumaqlata ari qarpaykapuwayku, ama chakrata q'awaspalla" nispa. Chaymantaqa kusikunku. Quchapipas, q'intipipas aqhata, cervezata, tragotapas, hukkunatapas upyanku, tusunku. Chaywanmi Sara Mama uywayqa qallarikun, paytaq p'unchaw p'unchaw runata uywan.

- Llaqtaykipiri, ¿mayhinatataq sara uywayta qallarinkichik?



Sara tarpuypi sanampakuna qhaway

Sullu sullu t'ikamanta

Kay llaqtakunapi sara uywaq runaqa “Sullu sullu” t'ikatam qhawayku. Chay t'ikaqa aymuray killa tukuytapas, inti raymi killa qallariytapas llawlli llawlli ukhukunapi rikhurimun. Chayqa sarata ñawpaq tarpunatam, allin wata sara puqunantam willakun. Chay t'ika qhipataña, yaqapas anta sitwa killa tukuyta, mayninpiqa qhapaq sitwa killapiña chayqa mana allinpaq, qhipa tarpuyta qasa qasananpaq, pisi sara kananpaq.



17

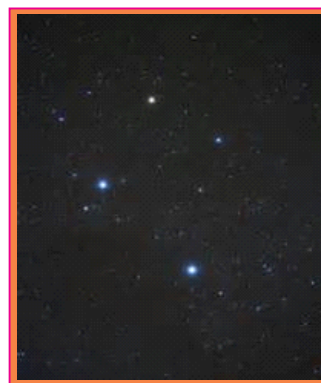
Mayu laqu qhaway

Qhapaq sitwa killa qallariyta mayu laquta qhawayku. Chay laqu yana q'umir khakaraq wiñamun chayqa ñawpaqta sarata tarpuna, allin sara wata kananpaq; pisilla laquqa, yanqa layt'u layt'ulla chayqa pisi sara kananpaq. mayninpiqa laqu q'umir yuraq patayuq, chayqa qasananpaqmi.



Qutu qhaway

Aymuray killa tukuytapas, inti raymi killa qallariytapas hanaqpi “Qututa” qhawallaykutaq. K'anka kimsata waqamuptinmi “Qututa” qhawayku. Ñawpaq tarpunapaqqa ñawpaq puriq ch'askakuna allinta k'anchamun, kaqtaq hatun hatun huñusqalla rikukun. Mayninpiqa “Qutu” llusqsimun ch'usu, qhipakaq ch'askacha k'anchan allinta chayqa qhipa tarpuy allin kananpaq. Ichaqa chay qhipa tarpuyqa, mana yuyaychu, mayninpiqa qasa qasarqapun, chikchirqapun ima qhipa mikhuy tarpuytaqa.



Paqpa sach'amanta

Paqpa sach'atapas sara tarpuypi qhawallaykutaqmi. Chuchaw para qallariy killa ñawpaqta llusqsimuptinqa sarapaq allin wata. Chuchawpa k'aspin inti llusqsimuyniqman qhawaptinqa sara allinta puqunqa. Chuchaw mayniqmanpas qhawaptinqa pisim sara kanqa, qasapas hap'inqam.



Qillqasqakunataqa ñawinchanchik, kaqtaq kay pachapi imapas rikukuqtaqa ñawinchanallanchiktaq; tukuy imapas allin qhawanapaqmi kachkan. Kay pacha qhawaytaqa yachananchikmi. ¿Pitaq chaykunatari yachachiwasunchik? Tayta mamanchikpas, hatun taytanchikpas, hatun mamanchikpas, kuraq runakunapas, yachaqkunapas.

- Ayluykipiri, ¿imata qhawaspataq imatapas tarpunkichik? ¿Killallatapas qhawankichikchu?



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	Martís	Martes
Quyllur p'unchaw	Mirkulis	Miércoles
Illapa p'unchaw	Huywis	Jueves
Ch'aska p'unchaw	Wirnis	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	Phiwritu	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, chiriyananapaq	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

Sara aqha

Kanan

- ~ Kutasqa sara wiñapu
- ~ Kutasqa siwara wiñapu
- ~ Unu
- ~ Manka
- ~ Asukar
- ~ Rantiy hak'u



Ruraynin

1. Huk sañu qamañapi sara wiñaputawan siwara wiñaputawan kuskata iskay urastahina mach'ichina.
2. Q'unchapi chhallchaq mankaman chay wiñapu mach'ichisqata pisi pisimanta qaywispachich'aykuna.
3. Chay mankataqa qaywispakama t'impuchina.
4. Chay aqhaqa 15 minututa ima t'impunan.
5. Chay t'impusqataqa huk mankapipas, huk rakipipas chiriyachina.
6. Tumpa quñichkaqtaraq huk rakiman suysuna, hamch'intataq quwiman qarana, mana chaytaq wakamanpas, khuchimanpas.
7. Chay ch'umasqa aqhataqa huk aqha puquchina mak'asman hillp'una hisp'ayhina ruphaqchata.
8. Chayqa q'uñi wasipi puqunan.
9. Warmi mak'aschapiqa huk tutallapi puqurqun.
10. Qhipantin p'unchawqa puquyninmanhina asukarta yapaykuna.



11. Rantiy hak'uchata kikin chiri aqhapi pituspa qaywispalla t'impuchina, chaytataq aqha mak'asman suysuykuna aqhawan chaqruykuspa.
12. Chaymantataq lata mankachapi q'illu asukarta sansallapi pumpirichina (cremana). Chaytataq chayraq ch'umpiyarimuchkaptin aqhata "thas" nispa hich'aykurquna, chaytataq aqhaman suysunapi hich'aykunallataq.
13. Wak sañu wich'ikuman aqhata rakispa asukarwan tupachina misk'i munasqanchikmanhina. Chaytataq munasqayki pachapi upyanki.

Yuyarisunchik

Kay chiri aqhaqa ruphaypi upyana aqham. Chiripipas, tutapas upyanapaqqa q'uñichimunam kuka raphichayuqta, chaymi allin.



Sara chakra qarpay

¿Mayhinatataq sapanka runapas qarpankichikri?

Kaypipas, maypipas, imatapas kamachinakuspapuni ari ruranchik. Unumanta qhawaqkunaqa kan, sapa watapaq akllakun. Paykunaqa llapantiykumanta rimanakusqallaykuta ari hunt'achinku. Kampuni Comité de riegopas, tomeropas. Tomerom "arí qarpamuy" nispaqa kamachisunki. Payqa imapas ch'uyaña kaptinmi "qarpakuy" nisunki. Ñawpaqtaqa watantin llamk'anakunaman q'asakusqaykitaraqmi qhawanqaku, chaymanhinataq multapas haywanayki; kaqtaq qarpanaykipaqqa (derechos de riego) qullqita haywanayki, huch'uychus, hatunchus chakrayki chaymanhina.

Tomeroqa chayamuqmanhina turnupi qarpachiwanku. Qhapaq sitwa killa tukuyanta quya raymi killakama qarpayku. Chay qarpasqa allpaqa wakin huk simanapi ch'akin, wakintaq kimsa, tawa p'unchawllapi ch'akirqapun, chayqa allinña sara tarpunapaq.

Tomeroqa "chay p'unchaw tupasunki" nispa turnuman churasunki, chaymanhinataq qamqa allpaykita qarpanki. Tupasqasunkimanhinaqa p'unchawpas, tutapas qarpallanchikmi; ñuqaykupurapas qhawanakuyku ari, may maypiqa huchata ima tariyku.



- Wasiykipipas, yachay wasiykipipas, ¿rimanakunkichikchu? Hunt'ankichikchu rimanakusqaykichikta? ¿Mana hunt'aqtari imanankichiktaq?
- Yuyaychakuspa rimanakusqaykichiktari, ¿imapitaq qillqankichik?
- Yachay wasiykipipas, yachana wasiykipipas, ¿ima kamachikuqkunataq kan? Chaykunari, ¿imakunatatataq ruranku?



Sara chakrapi llamk'anakuna

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



23



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.

Sutiyqi Luru. Q'illaymanta p'allta chhurunayuq k'aspi tullu ukhuyuq kaspapas, chakrapiqa qhariwan warmiwan kuskallam llamk'ani. Chakra qarpaypipas, k'urpa wañuchiypipas, qura takaypipas yanapakunipunim.



Sutiyqa Willuna. Ñuqaqa kapuli k'ullumantapuni umaymanta chakiykamapas kakuni. K'urpakunataqa supaytam chiqnini; paykunataqa waqraspakamalla ñut'urparini, chayraykum muhuqa utqaylla phawarqamun. Warmi masiywan 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. Sarap 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 chunka iskayniyuq aysakuyniyuq chuqlluta puquchin. **Waka** kumayriypas, **uwiha** kuraq ñañaypas, t'aqpi **wallpapas** wanutaqa chakrakunapaq quykupuni. Misk'i imapas mikhusqaykiqa wanuykuwan kallpachasqa ari. ¡Allinta uywawayku!



Wanu astay

¿Imapaqtaq chakramanri wanuta churanchik?

Runapas mana riki mana mikhusqaqa kawsasunchikmanchu. Allpa mamaqa watan watan ari mikhuykunata urichipuwanchik, chayraykutaqmi wakchayan. Kallpachakunanpaqmi wanutaqa qaranchik.

¿Ima wanukunataq kaypiri apaykachanchik?

Kay llaqtakunapiqa kanmi uywa wanupas, huk rurasqa wanukunapas. Rurasqa wanukunataqa rantinaraqmi, karumantataq apamunapas. Uywa wanukunataqa quwanchik: wakanchik, uwihanchik, paquchanchik, asnunchik, khuchinchik, wallpanchikkuna, quwinchikkunapas. Chay wanukunata uchipachawan chaqruspa sara chakramanqa apanchik.



¿Mayhinatataq chaytari chakraman chayachinchik?

Uywa wanutaqa kawallupi, asnupi, llamapi ima apanchik, wakintataq ñuqanchik pisimanta pisi q'ipinchik.

26

¿Hayk'aptaq chakraman wanutari apanchik?

Qhapaq sitwa killapi wanutaqa sara chakraman astanchik; wakin atiq runaqa anta sitwa killapipas ña apankuña, chakra allpa ch'akiraq kachkaptin.

Kay llaqtakunapi kunanqa wakin runaqa manaña ari wanuta chakra pataman apankuñachu. Uywa wanu huñuypachaqa, llaqtakunamanta kintalninpi "ureatapas" "Kachi mayutapas", "fosfatotapas" rantimunku. Chaykunataqa huñusqataña churanku; chayllawanñam kunanqa sara tarpuypiqa wanupunku.

¿Pikunataq chaytari ruran, icha llapanniykichikchu?

Mana llapanniykuchu. Rurasqa wanuwanka qhipa wiñay wayna sipaskunam chaytaqa ruranku.

¿Allinchu rurasqa wanukunawan sara urichiyri?

Ñuqamantaqa manam allinchu. Chay saraq huk q'apayniyuqmi. Qaranpas lastikuhinallaña k'anchaqtaq, sinchitaq. Allpa mamapas chay wanuwanka wakchayansi; chay wanu churasqa allpakunaqa aswansi chay wanuta mañakun. Kuraq niraq runakunaqa uywa wanuwunpunim chakrataqa rurakuyku; chaymi miskí ñuqaykupaqqa.



Sara wiñapu ruray

Ñawpaqtaña sara aqhamanta ñawincharqanchik, ¿riki? ¿Imamantam sara aqhaqa rurakusqa? ¿Mayhinatataq chay wiñaputari rurana?

Ñawpaqtaqa ch'uya saratam challuchiyku. Hukkunaqa ismu sarantinta challuchiq kasqaku. Ch'uya saramantam sumaq wiñapuqa llusqin.

27

¿Hayk'a p'unchawpitaq sarari challun? Saraqa sinchim, chayraykutaq saraqa pichqa p'unchawpipas, suqta p'unchawpipas challun; sasata ari saraqa challun. Sara challuchiyqa manam qasi qasillachu, siwarallam aspas huk p'unchawpi punkirparin, saraqa manam. Chaymantañataq chay challusqa sarataqa huk p'unchaw sumaqta ruphaypi ch'akichiyku, chaypiqa munayta q'uñirqun. Chay challusqa, q'uñisqa sarataqa huk lastiku mast'asqa pataman munayta churaykuspa q'ipichaykuyku, patanmantapas huk lastikuwan qataykullaykutaq; patanmantaqa thanta qatanawanpas p'istuykuraqtaqmi. Chaymantataq muya kanchapi huk t'uquchaman p'amparquyku.

Chay p'amparqusqaykutaqa pusaq p'unchawmantapas, chunka p'unchawmantapas qhawapayachkallaykum ch'ichimusqantapas, saphimusqantapas. Manam sinchitaqa ch'ichin wiñarqunanchu, manataqmi anchatapas q'umiryananchu. Sinchita q'umiryaspaqa q'apayninmi huk, may maypiqa q'aymallapas kapun. Q'umirninpi ari misk'i q'apaynin llusqirqapun. Ullihuchanqa mana hatunpas, huch'uypas kananchu, chawpilla.

Chaymantaqa lastikumanta hurquspa kimsa p'unchaw ch'akichiyku. Saphinpas, ullihunpas t'amparaq wiñaykusqanta ari t'isayku; chaymantataq maranpi kutaykupas, kutachimuykupas, ichaqa chamqa chamqallata. Chayhinatam wiñapuqa rurakun.

Yuyarisunchik

Sara aqhataqa ch'akiyninchikpaq upyananchikpuni; chaypaqtaq wiñaputapas rurakunanchikpuni. Huk upyanakunaqa qullqipaqtaq, unquchikuqraqtaq.



Sara phata ruray

¿Imataq sara phatari?

Paraqay saratam mamakuna t'impuchinku; chayqa k'aspi k'ullu uhpachayuqmi mankapi t'impuchikun.

28

¿Imapaqtaq uhpatari churanku?

Uhpawanpuni ari sarap qaranqa lluch'ikunqapas, sarapas utqaylla phatanqa. Chay sara mankataqa qaywisa qaywisa t'impuchina; qhawachkanalla, tiyarquspapas rupharqunman, chayrayku qaywinapuni.

Maypachachus sarap qaran lluch'irikuchkan chayqa, mankataqa q'unchamanta uraykuchipuna, chaymantataq wak hatun mankaman hich'arquspa khutu unuwan chaqruspa makiwan qhaquna.

¿Imapaqtaq qhaqunri?

Uchpayuq sara t'impusqataqa qaran lluch'ikunanpaq ari qhaqunchik. Kallpawanmi qhaquna, mana chayqa sarap qaranqa manam llusqinchu.



Qhipamanqa chiri unuwanmi huk icharapi mayllana; chaypim uchpapas t'aqakapun, sarap qarankunatapas akllapunchik. Sara ch'uyaña tarikuptinmi qhipamanqa kay mana qarayuq sarataqa yapamantaraqmi aswan t'impuchina. T'impuchinchikqa sara phatanankamapuni.

¿Imatataq sara phatawanri ruranchik?

Chakra llamk'aypipas, ima ruraypipas sara phata mikhuyqa kanpuni. Sarataqa mikhunchikpunim. Sara phataqa aysarikunpuni imapaqpas. Sara phatasqaqa ima mikhuywanpas tupallanmi. Sara phatataqa lawamanpas, huk mikhuykunamanpas churayta atillanchikmi; meriendapiqa kananpuni.

Wakin sara phataqa t'impuchikun uwiha chakinniyuqpas, khuchi qarayuqpas, chaymi sara phataqa misk'illaña.



Sara muhu akllay

Sara muhu akllaypas niraq niraqmi. Hukkunaqa chakrapiraq llamkhaykuspalla akllanku; hukkunañataq sara tipiypi muhutaqa akllanku.

Sara tipiypi sara muhu akllasqaykuqa, allin ch'uya puqusqa kanan. Chuqllup wachunkunaqa sikinmanta umankama chiqan aysakuylla kanan. Q'iwí q'iwí wachuqa mana allinchi, q'asa wachuyuqpas mana allinchi.

Yuraq paraqaytapas, pukatapás, t'ikatapas akllaykupuni; ichaqa kanan allin puqusqa.

Chay sara muhu akllasqataqa llanthullapi ch'akichiyku, chuqllullanpi. Muhu chuqllutaqa mana muchhaykuchu; wasi ukhullapitaq ch'akinpas, munay ichhu patapi.

Waqaychaykutaqmi wakinqa rakipi, wakintaq taqipi. Ñawpaqtaqa sumaqta inciensowan q'apachispa. Chayhina rurasqam sara muhup "animan" mana ripunchu.

Chay sara muhu chuqllutaqa intipiqá mana ch'akichiykumanchu; qasapipas churaykumanchu. Intiqa sarap ullihuchanta rupharqunman, qasataq ch'uñurqapunman; chaymantaqa manaña ari sara tarpuypi chay muhu saraqá wiñamunmanchu.

Kaqlлатаq chay sara muhuqa khuyasqamantahina, uywasqamantahina ayllukunapiqa kimsa watallata allinta puqun. Qhipa watakunamanqa manaña allintañachu puqun; chaymi watiqmanta wak muhuta wak llaqtakunamanta apamuyku. Chay muhutapas wakinqa qhachunchallaykutaq ari, munayta t'inkaspa, q'apachispa, kuka q'intuwan ima; chayqa wakin muhuqa llaqtachakapun ari; chaytataqmi watan watan munasqaykuta akllaspa uywayku. Saraqa wawahinam, munanapaqmi, makichanapaqmi.



Sara muhu muchhay

Sara muhu chuqllutari, *¿hayk'aptaq muchhana?*

Sara muhu chuqlluqa huk p'unchawpas, iskay p'unchawpas tarpunapaq kaptinmi muchhakun. Ñawpaqtaqa Pacha Mamamantaraqmi mañarikuna, chaymantañam muchhanaqa. Muhupaqqa chuqllup sikinpi tarikuq sarataqa manam muchhanachu, kaqtaq chuqllup umanpi tarikuq saratapas muchhanallataqchu. Sapanka wachup kuskallantam sumaqlata muchhayku. Sarap kiruchanta, sarap ullihuchanta allinta qhawaspam muchhaykuqa; chaymi allin sara muhupaqqa. Kiruchanqa manam kananchu q'illuyasqapas, ismusqapas. Chayhina kaspaga tarpunapaq muhuqa mana ari allinchu, mana ch'ichimunmanchu, ch'ichimuspapas qhipamanqa pisipapun.

Chay sara chuqllu muhumanta uman muchhasqapas, sikin muchhasqapas, manam hamk'akunanchu; hamk'arquptiykiqa sara tarpusqa hamk'arirqapun chakrapi. Chay sarataqa mut'illapi mikhupuyku.

- Aylluykipiri, *¿mayhinatataq sara muhu murita muchhankichik?*
- Chuqllup umanpi saratapas, sikinpi saratapas, *¿imapim mikhunkichik? ¿Imaraykutaq chaytari rurankichik?*



Waka masapaq chhalla apay

*¿Imaraykutaq waka masari chhallatapuni mikhunan?
Chhallay mana kaptinri, ¿imatataq waka masaman qarana?*

Chakra tarpuchikuqqa tutamantaraq chhallata waka masapaq q'ipirinapi q'ipichiwanku. Yapuqkunapaqtaq warmikuna kuska p'unchawta meriendata apamuwanqaku. Chayqa ñuqayku mikhunaykukama waka masapas mikhullanqataq. Chay qhipamantaq iskayniyku llamk'ayman kutiykullasaqkutaq.

Waka masaykuña kaptinpas, mañakusqaña kaptinpas chhallataqa q'ipiykupuni. Chay chhallataqa kuska p'unchawpi waka masaman qarayku. Chaypaqqa masamanta paskarquspayku mikhuchiyku. Ñuqaykutaq hatun hallpayman yaykupuyku.

- Tractorwanña yapuspapas, tarpuspapas, ¿imatataq paymanri mikhuchina? ¿Tractor q'iwiqumanri?



Sara husk'aqpaq mink'akuy

¿Imataq husk'ayri?

32

Chayqa tarpuymi. Huk muhuta allpa ukhuman wiñamunanpaq churanchik chaymi sara husk'ay.

Ñawpaqkunaqa husk'aq warmitaqa mink'akunaraqsi kaq; ñawpaq p'unchawmantaraqsi kukachawan sumaqa rimapayakuna karqan. Chay sipas warmikunallas sara tarpuykunapiqa riqsisqa puriq kasqaku. Paykuna husk'aptinkupunis saraqa allinta puquq kasqa. Chay allin yachaqa husk'aqkunatam "q'uñi maki" nispapas, "sara muhu maki" nispapas riqsinku

Kunan qhipa watakunaqa manañam husk'aq mink'akuyqa kapunñachu, rimapayakuqqa mana purinkuñachu; chakra patallapiñam mayqan warmitapas "husk'apuway mamáy" nispa mink'akunku. Ichaqa kanpuni sara husk'aq warmiqa; mayninpiqa chakrachikuqqa warminpas, sara muhutaqa churallanmi. Chay warmipas q'uñi maki kaptinqa chanintam saraqa wiñan, puquyninpas allinmi. Sara mamataqa tukuy sunqupun ari husk'aykuna.

- Sara chakraykichik tarpuypiri, ¿pitaq husk'an?
- ¿Qamri sara tarpuypi husk'arqankichu? ¿Imarayku?
- ¿Imataq "q'uñi makiyuq" kayri?



Chakrapi q'upa pichay

¿Pichana ichhuwanchu chakratar pichana? ¿Mayhinatataq pichanari?

Manaraq sara chakrata unuwan qarpachkaspa, huk p'unchaw ñawpaqta lliw q'upakunata huñuspa kanaykapuyku; kaqmi, rumikunatapas pallaspa, khullu rumikunata qurpa kantuman hich'ayku. Chay q'upa kanasqaqa wanupaqmi kutiykullantaq.

33

Sara chakra yapuy/hayt'ay

Huk ayllukunapiqa sara tarpunaykupaqqa ñawpaqmantaraq, anta sitwa killapiraq chaki takllawan allpataqa hayt'ayku. Kanchakunapipas wakinqa takllawanpuni allpataqa sarapaq hayt'ayku; chaytam hukkunaqa chakmay nispá ninku. Hamk'a sarapaqqa huk niray hayt'ay, mut'i sarapaqqa huk niray hayt'ay; allpapas kaqlantaq. Uchpa niraq allpapim sara hamk'apaqqa yapuna, paraqay sarapaqqa huk niraq allpapi; kkillanqa mana kanmanchu. Huk allpataq puka llanka niraq, chayqa p'allta paraqay sarapaq. Wakin runaqa waka masawanpas yapullanku, ichaqa pisi unullawan qarpaspa.

Sara chakrapaq allpa qarpasqaqa canchis p'unchawmanta pusaq p'unchawkamam ch'akinan; chayraqmi tractorpas yapuyta atin; chaymantaq huk tractorcha k'urpakuna ñut'uq yaykullantaq; chaymanñam waka masa sara tarpuq yaykullantaq.



- Chakraykichikpiri, ¿imawantaq allpata yapunkichik?
- Allpa yapuypiri, ¿imatataq qam ruranki?
¿May hawa llaqtakunapitaq chaki takllallawanri yapunkupas, chakmankupas? ¿Imaraykutaq chayhinatari ruranku?

Sara muhu t'inkay

Sara mama uywayqa huk wawa uywaywanmi ninakun. Chayraykutaqmi ñuqaykuqa sara mamataqa anchata khuyaspam qhawarikuyku; paypas ñuqaykuta munakuspam uywawanku, mikhuchiwan, ch'akiyniykutapas thasnuchin, yarqayniykutapas llallin.

Tarpuna muhu saraq yupaychana; chaymi wasimanta manaraq hurquchkaspa, tarpuna ñawpaq ch'isim sara muhutaqa ch'allana kaq. Hukkunaqa ch'allachkankuraq, qhipa wiñaykunaqa manaña. Riqsisqa Qullana taytam usutanta hurqukuspa, q'ara umalla llapan muhuta ch'allaykun, Pacha Mamamantapas, apukunamantapas mañarikuspa, chakrachikuqpas, mink'asqakunapas kaqta rurallankutaq.

Hukkunaqa aqhachawan pañanmanta muyurispa muhutaqa t'inkanku, kuka k'intupas churakunmi.

Chay sara muhupi, kaq hawas muhupipas munay kuka k'intuwan churasqa, sullu sullu t'ikawan t'ikachasqa; mayninpiqa churanku qantus, ruras t'ikakunata ima.

Kunanqa manañam ancha kapunñachu muhu t'inkayqa, kuka k'intuchallatañam churaykuyku sara muhumanqa. Muhupas kunanqa huk siq'a kustallapiñam wasimanta llusqin, away kustalqa manam rikukapunñachu.

Yuyaqa runakunata tapukamusunchik.

- Sara mamanchiktari, ¿munanchikchu manachu?
- Sara mama munasqanchiktari, ¿mayhinatataq rikuchinchik? ¿Imakunata ruraspataq?
- Saratari, ¿imaraykutaq "mama" ninchik? ¿T'inkaypas, ch'allaypas machaychu?



TARPUY PACHA: chakrachikuqpa apanan

San Pedro K'acha ayllupiqa quya raymi killapim paraqay sara mama hatun tarpuyqa; kay muhu chinkachiyqa achka makitam mañakun: waka masawan puriqta, pusaqta, willuqta, husk'aqta, wanuqta; merienda wayk'uqta; kantun hayt'aqta, kantun taripachiqtapas. Allin chakrasqaqa allinta ari chuqllu puquykun.

Sara tarpuy p'unchawqa, chakra rurachikuqqa tutaraq sayarispam: muhu sarata, tragota, kukata q'ipichan, aqhata allinchan, meriendapaq qhawarin. Chaymantataq yanapaqninkunantin kуска chakraman apanku.

Apakullantaqmi chakrapi llamk'anakunapas: willunakuna, taklla, lurukuna, riha, yugo, timun, lasu, hukkunapas.

Tinta ayllupiqa, ñawpaq p'unchawmantaraqmi mink'akamuyku waka masatapaspas, husk'aqtapas. Chakrakunayku p'unchawqa q'ipichakuyku sara muhuta, kaq hawas muhutapas, kinuwa muhutapas. Chay p'unchaw tutamantanqa aqhata q'ipiykukuspa, kukatawan tragochatawan apaykukuspa chakra pataman puririyku; wakinqa sara muhuta asnuchawan q'ipiykuchispa, yugotawan, wakin q'ipitawan. Mink'aykutaq ichaqa waka masatawan qatiykukuspa, armatataq qhiwiykukuspa, waka masataqa kisarawan p'anaspa sara chakra pataman chayamun.

Qhipataña mikhuna meriendayqa hamun. Warmikuna chaytaqa apamunku, aqhachatawan ima yapamunku: hatun hallpapaqmi ichaqa chayachimunankupuni. Merienda apamuytaqa warmikuna aynipi yanapanakullankutaq.



Waka masa watay

¿Imataq masari?

Masaqa, iskay turu llamk'anan armantin. Maypachachus waka masayuq tayta chakra pataman chayarqun chayqa, turukunatam pañanmanta yugota lasuwan waqranman t'iqiyta qallarin, "Papicha, papáy sayay, sayay" nispa, allinta t'iqirquspataq munayllata pusaykun llug'inmanta puriq turutañataq pusaqninwan kуска: "papicha, sumaqlata llamk'aykusunchik" nispa. Chaymanpas yugota waqranman watarquspa timuntañataq yugoman hap'irquchinku; chaymantam rihata iskay, kimsa wachuta aysarqunku.

Chaykamaqa llapan llamk'aq runaña chayarqamun; llamk'ay qallarinaqqa sumaqtam apukunamanta, Pacha Mamamanta, San Isidro Labradormanta ima saminchayninta mañarikuyku; waka masata, quranakunata ima sumaqta aqhapañawinwan ch'allaykunku, kukata akulliykuchinku; paykunapas aqhata upyaykunku, kukata akulliykunku; chaypa qhipanmantaq chakrachikuqqa llamk'aqkunata kamarichikun ruray yachasqankumanhina.

- Llaqtaykipiri, *¿mayhinataq saratari tarpunkichik?*
- Sara mana kaptinri, *¿imatataq tarpunkichik? ¿Mayhinataq chayri?*
- Wawakunari, *¿imatataq ruranku?*



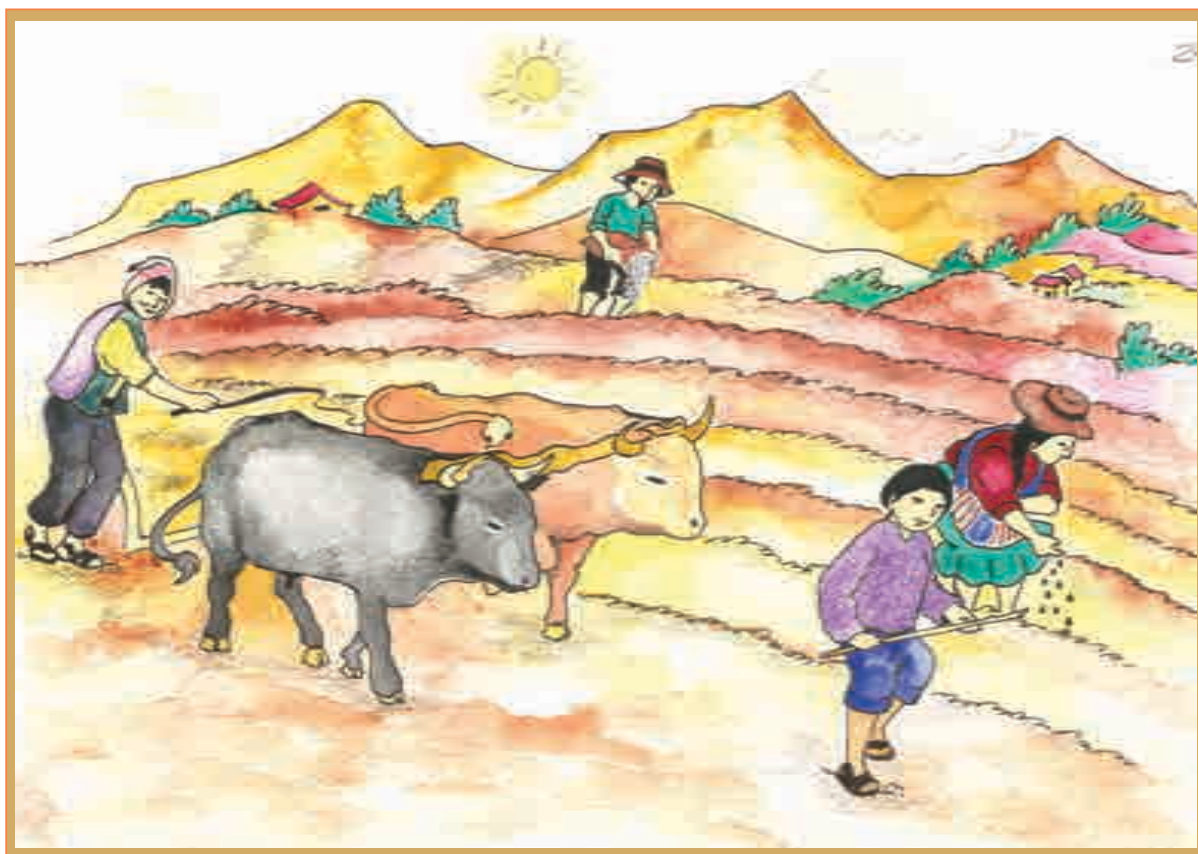
Sara chakra yapuy

¿Imataq yapuyri?

Yapuyqa, ima tarpunapaqpas allpa wayayachiymi.

Waka masayuqqa pusaqnintin kuska, qayna wata sara wachuta chawpinmanta ch'iqtan huk kantunmanta huk kantunkama; chaytam ninku "primeraykurqusun" nispa; chaymantañataq "segundaykurqapun" kinrayninmanñataq tukurqunankama. Warmikunataqmi willunawankama hatun k'urpakunata willunku; rumikunata pallanku; sarap saphinkunata ima huñuspa chakrap kantunman apanku.

Waktaqmi sara chakrap kantun hayt'aqqa. Payqa chaki takllawan waka masap mana aypasqan muyuriqninta tukunankama hayt'aspa yapuparqun quranta chhapchirispa.



Sara chakrap kantun hayt'ay

Waka masaqa manam allpa tukukuyninkamachu yapun, chaytaqa takllawanmi hayt'aspa tukupana.

38

Ñawpaqqa sara tarpuypiqa, chakrap tukukuynintaqa chaki takllawansi tukupankuman karqan. Tractorpas manas kaqchu, hinaspapas pisillata sarataqa tarpuq kasqaku; mana ari unupas achkachu kaq kasqa, chayraykutaq waka masallawan sara chakrataqa yapuq kasqaku.

Waka masaqa mana chakrataqa tukukuyninkamachu llamk'aq kasqa, chayraykutaq qharikuna chaki takllawan hayt'aspa tukupaq kasqaku. Chay tukupaynintam "hayt'ay" nispa riqsinchik. Hayt'aspañaqa muhutapas husk'aq kasqaku waka masap wachunman aypachiq kasqaku.

Tintapiqa manam sara chakrap tukukuynintaqa takllawanqa hayt'aykuchu, tractorllañam yapurqun muyuriqninta. Kaqllataqmi sara tarpuypipas manapuni ari takllawanqa aypachiykuchu. Waka masallañam kantuntaqa muyurqamun, husk'aqpas muhuta churamun. Takllataqa aswanpas qura hurqunaykupaqmi chakramanqa apayku.

Wakin ayllupiq ari, takllawanmi sara chakrap manyantaqa aypachinku. Mana ari chaymanqa waka masaqa aypachinchu yapuspa; chayqa takllawan qurakunatapas chukiyku; kaqllataqmi sara tarpuypipas takllawan manyanta aypachiyku. Chayhinatam ruranku Machaq Markapi, K'illiwarapi, Qiru Markapi k'uchun ayllukunapipas.

- Llaqtaykipiri, ¿imawanmi chakrapaq yapunku?
¿Maypitaq chaki takllatari apaykachankichik?
- Niraq niraq
llamk'anakunap sutinta
huk raphipi qillqarqay,
¿imatam sapankawanpas rurankichik?



Sara phatamanta uchu

Kanan

- ~ Sara phata
- ~ Maqchisqa chullusqa qucha yuyu
- ~ Kachi
- ~ Siwulla
- ~ Ahus
- ~ Achiyuti
- ~ Papa thamus (papa wayk'usqa ' q'apirqusqa)
- ~ Lisas uchu
- ~ Tarwi uchu
- ~ Arus
- ~ Quwi kanka
- ~ kuruchi
- ~ Sañu mankakuna



Wayk'uynin

1. Sañu mankapi asiytipi thiqtichikun ahus saqtasqa siwullataq pikasqa, kuminuschayuq, kachintin achiyutintin.
2. Chay mankaman unuta hich'aykuspa t'impuchina.
3. T'impurqamuptintaq qucha yuyuta churaykuspa aswan t'impuchina.
4. Qucha yuyu chayasqaña kaptintaq sara phatata papa thamusnintinta kuskata yapaykuna. Kayqa samp'a ninallapi t'impunan.
5. Qarakuntaq kayhinata: sara phatata ñawpaqta qarakun, chaymantaq lisas, tarwi, arus yapakun, patanmantaq huk withan quwi kanka.

Yuyarisunchik

Kuruchi (pisqu chaki) sarsachayuqqa misk'illañam kay phataqa. Kuruchiqa qullpa pampakunapi payllamanta wiñaq kachi kachi yuracham.

Merienda mikhuy: hatun hallpay

Qanchi ayllukunapiqa maypachachus waka masayuq chakra yapuyta tukurquptinqa, chay pachapaqmi mikhuna wayk'uqqa chayamun. Mana sapallanchu, aswanpas yanapaqnin mamakunantin. Paykunaqa tawa pichqa mikhuna manka q'ipintin, mut'i palltaykusqa, p'ukukuna aysaykusqa, mak'as aqha q'ipiykusqa, hump'ipas apillaña. Paykunaqa tutamantanmanta pacha wasipi qanchis llaqta q'aparichkaqtaraq wayk'umunku.

Chakrachikuq warmi qhariqa: "Taytaykuna, mamaykuna samakuychik, hallparikusunchik" nispa llamk'aqkunata samachin, chaymantataq "Hamuychik, kayllatapas uchuykuychik" nispa mast'asqaman waqyan.

Kay hatun hallpapim wayk'uqqa khipuchapikama mut'ita misachamun; llamk'aqkunataq muyuriqninpi tiyaykuspa mikhuyta qallarinku; chaypa qhipanmantaq qarakamun: sara phata uchuta qucha yuyuyuqta, lisas uchuta ch'arkisapallataña, imilla alwirhas uchuta, patanmantaq aruschata withan quwi kankantinta. Chaytam sapanka llamk'aqman chakrachikuq haywan, uchu kutapas kanmi. Llamk'aqkunaqa kuisqa ñawpa willakuykunata rimaspa, asikuspa mikhuykunku. Chaymantaqa llapankupas alsayuqkama hatarinku. Llamk'aqkunaqa "riqsikuykim, riqsikuykim" nispa rimanku. Chaypa qhipanmantaq tragochata ñit'iypaq upyanku, kukata akullinku, aqhataqa chaninta aysarinku.

- Llaqtaykipiri,
¿imakunatam hatun
hallpapi
mikhunkichik?
¿Pikunataq chay
mikhuytari wayk'un?



Paraqay sara tarpuy

Qanchi ayllukunapiqa paraqay saraqqa hatun muhu ari, chaymi qhapaq sitwa killapi, quya raymi killapi tarpuyku. Tarpuy qallarinaq ñawpaqtaqa munaytam sara muhutarq iska iska ymanta qhariwan warmiwan parischaykuspa ch'allakuyku; apukunata, Pacha Mamata, San Isidro Labrador ta waqyarikuspa. Sara muhuwan sumaqta rimanakuyku; "Kunanqa Paraqay Mama sumaqta ari tawa pichqa apayuqkama wiñaykapuwayku, kay wawaykikuna uywanawaykikupa, qammi mikhuchiwan kiku ch'akinpiraq, qhullanpiraq" nispa.

Chaypa qhipanmantaq, waka masayuqqa kapuli raphimanta phichata rurarkuspa allin wachu aysariqtahina rihanman watarqun, ch'allaykullankutaq sumaqta "Kunanqa munay ari sara wachu aysarikuchun, utqayllataq tukurqusaq sara chakrata" nispa.

Sara husk'aqqa muhuta huqaripa waka masap wachu aysasqanman t'aka t'akallata churaykun. Muhu churaytapas maki yachan; qachataqa mana husk'anachu, chayqa urwa kuraq saraqqa chakrapi wiñan, q'illutaq kanpas. Wanuppas iska kimsa wachuta hap'ispa tantiyaykuspa churaykun; kaqlлата manyan taripachiqpas wachuta unu hap'iqta ruramun. Maypachachus chakrantinman muhu churarqkun chayqa, waka masallawantaq muhu pakaykarqakapun; chaytam niyku rastay nispa. Husk'ayta tukuspaqa willuparqapuyku, hallpaykurquspataq llapan apasqaykuta q'ipichakuspa ñanñinta takiyuspa wasiman kutipuyku.

K'uchuma ayllupiq, sarataqa tarpuyku kinuwa, hawas t'akapayuqta ima. Paykunaqa ñañantinsi ari kanku, chayrayku mana phiñanakuspa sumaqta tiyanku, q'umir mikhu y kinraypiqa hunt'asqata wasiman wayk'ukunaykupaq apakuyku.



Sara ch'ipchi mut'i (phuspu)

Kanan

- ~ Mayqan sarapas (paraqay, phalchay, ch'iqchi, uqi)
- ~ Hawas hamk'asqaña
- ~ Sañu manka
- ~ Nina
- ~ Unu
- ~ K'allana
- ~ Chunta k'aspicha qachinapaq



Ruraynin

1. K'allanata q'uñichina.
2. Q'uñi k'allanaman sayaypura sarata hich'aykuna.
3. Ninataqa samp'allata rawrachispa sarata pumpina.
4. Ruphachkaqlata t'impuchkaq mankaman hich'aykuna.
5. Hukta t'impuykuptintaq hawas hamk'asqatañataq yapaykuna.
6. Allinta ninata rawrachispa t'impuchina.
7. Sarapas, hawaspas sinsirimuptinqa chayasqaña kapun.
8. Mankata uraykuchispaqa ununta ch'umarparispa khipunaman watana.
9. Kay mikhuymi imapaqpas quqaw.

Yuyarisunchik:

Kay mikhuymaqa llamk'aqkunam michinamanpas, chakramanpas, yachay wasimanpas yarqaypaq apakunku, chayraykutaq ancha yuyaysapa kanku.



Qhuchqapi sara tarpuy

Hayk'aptaq qhuchqa sara tarpuyri?

Qhuchqa chakrapi sara tarpunaykupaqqa paratam suyakuyku; maypachachus para ukhukama pasaykurquptinqa chayraqmi qhuchqa sarataqa tarpuyta qallariyku. Chaypaqtaqmi tarpuy p'unchawllaña tutaraq sayaripa: q'illu sarata, ch'iqchi sarata, pisqu runtu sara muhuta; wanuta, aqhata, kukata, tragota, mikhunata, aspinakunata ima qhawariyku; chaykunataqa asnup wasanmanmi palltaykurquspa wasipi llapan tiyaqkuna chakra llamk'aq puririyku. Qhuchqa tarpuypiqa para chanin chayanantapuni suyananchik, mana chayqa mana rurasqam chakrayki qhipapun.

Tarpuy qallarinaq ñawpaqtaqa munaytam apukunaman, Pacha Mamaman, Sara muhuman, llamk'anakunaman ima ch'allaykurqukuyku. Chaypa qhipanmantaqmi qharikuna sara wachuta llañu niraqlata aspiyta qallarinku, challwap waqtannintahina, chayqa allpa urayman ama urmaykamunanpaq. Warmikunataqmi, akllasqa kaq muhuta churan, wakintaqmi wanun, muhuta pakan, willunku ima.

Qhuchqa sara tarpunapaq mikhunataqa wasimanta apakuyku paraqay saramanta mut'ita, sarsayuqta, mana chaytaq sara phata uchuta arusniyuqta.



Tarpuspa yarawi takiy (San Pedro ayllukunapi)

44

Ay sarachay, saray saray.
Uwina saray, saray saray.
Paraqay saray, saray saray.

Haylliya

Tarpuykamunis, churaykamunis.
Churaykamunis, tarpuykamunis.
Paraqay saratas tarpuykamuni.
Imilla papa kantuchayuqta,
paqay hawas chakachayuqta

Haylliya

Chayllataqa mikhukuchkachun.
Chayllataqa chhurukuchkachun.
Kurupaq, pisqupaq tarpuykamuni.
Chayllataqa mikhukuchkachun.

Haylliya

Tarukita p'utin p'utincha,
wik'uñita p'utin p'utincha.
Haylliya.



45

-
- A still life arrangement of ingredients for a traditional dish, likely a corn-based soup or stew. The ingredients are laid out on a wooden surface. In the center is a large woven basket filled with white beans. To the left is a pitcher of milk and a bowl of eggs. A corn cob is placed diagonally across the middle. Other items include a small bowl of yellow powder, a small bowl of white powder, and a small bowl of brown powder. A wooden spoon is also visible.



1. Ñawpaqtaqa hurnuta 180° gradoskama q'uñichina.
2. Pastil rurana tikata mantikillawan hawina, hak'uwantaq t'akakiparina.
3. Huk anqarachaman hak'utapas, ruyaltapas, asukartapas, kachitapas suysuykuna.
4. Huk hatun anqarapi mantikillata yaqa phusuqunankama qaywina.
5. Qaywisqaykimanhina pisi pisillamanta lichikunata yapana, qhipamanqa qhulla saratapas, runtukunatapas.
6. Chay anqaraman ñawpaq hak'u suysusqata yapaspa allinta qaywina.
7. Chay qaywisqa masata pastil rurana tikaman hich'aykuspa 30 minutumanta 40 minutukama hurnupi wichq'ana.
8. Huk kuchilluta allaykuptiyki ch'uya llusqsimuptinqa pastil chayasqaña, chayqa chiriyarichispa kusiona mikhuykuna.

Chuqllu puquchi

(takiy)

46

Arariway, arariway,
chuqllu suwa arariway.
Arariway, arariway,
Chuqllu suwa arariway.
Chuqlluyta suwawanki chayqa,
¿Imatataq qarasqayki?
Chuqlluyta suwawanki chayqa,
¿Imatataq qarasqayki?

Chuqllu puquchi munay urpi,
Chuqlluchallayta puquykuchipuway.
Chuqllu puquchi munay urpi,
Chuqlluchallayta puquykuchipuway.
"Arariwa qhawani" nispá,
Llapantaña tukuykapuchkan.
"Arariwa qhawani" nispá,
Llapantaña tukuykapuchkan.

Allpa llamk'aq campesino,
¿imallamantas qamri waqanki?
Allpa llamk'aq campesino,
¿hayk'allamantas qamri llakinki?
Asindadopas ñas presoña,
Delitontañas pagamuchkan.
Asindadopas ñas presoña,
Delitontañas pagamuchkan.

Chicharun qhatupi rimakuwasqanki,
yanachaykimanta, sunquchaykimanta,
"wapulla ch'ullalla puriykuchkan" nispá,
yanachaykimanta, sunquchaykimanta.
Yanachaykimanta, sunquchaykimanta.



Sara pankiy

¿Imataq pankiyri?

Pankiyqa huk tarpusqata watiqmanta tarpupaymi.

Sara muhu allpaman chinkaykusqanmantaqa 15 p'unchawpi ña ch'ichirqamunña; chakrapiqa wachutaña aysarin. Killanmantaqmi chakrayuqqa qhawarispasara pankiy rin. "Ave María purísima, santa tierra virgen, chayraqmi wakcha wawayki chayaykamuchkani" nispa chakraman yaykun; chaymantataq Pacha Mamamanpas, apukunamanpas aqhata, kukatawan haywarin, ch'allarikun.

Napaykukuspañataq allin chullusqa paraqay sarawanpas, hawaswanpas ch'usaq qhipaq wachuman pankiyku. Kay pankisqa muhukunaqa tarpuy saraman tariparqunanku. Kallantaq ari wakin sara yurakunaqa q'iwillusqapas, rumip k'urpakunap ñit'isqan mana ari allpa patapi rikukunchu; chay sarakunataqa allpawan munayta p'istuykuspa, k'urpata huqarispasayariyta yanapayku.

Maypachachus sara chakrapi yuraq sara q'umir sarakunap chawpinpi wiñachkan chayqa, huch'uy wawakunawan t'irarquchispam wisch'uchiyku. Chay yuraq raphiyuq saraqasasatam waqyan. Wawakunap mañakuynintaqa taytachanchikpas uyarinmi.

- Llaqtaykipiri, *¿mayhinatataq pankinkichik? ¿Imaraykutaq ima muhu tarpusqapas mana ch'ichimunchu? Chayri, ¿imataq rurana kanman?*



Sara chakra quray

¿Quratawanchu tarpurqanchik? ¿Imaraykutaq qurari chakranchikkunapi wiñan?

48

Chakra ruraq runaqa ch'uya muhutam tarpun, qurataqa manam tarpunchu. Qura muhuqa kikin allpapipuni ñawpaqmantaraq qhipan; qura muhutaqa wayra apamun; qura muhuqa wanupim hamun.

¿Qura muhukunari manachu mikhuqnin uywakunap wixsanpi wañupun?
Wakapas, kawallupas, asnupas ñut'u muhukunataqa mana ari khamuspa wañuchinchu; chay ch'iñi muhukunaqa waka akapipas, kawallup chhusunpipas kawsakuchkan, chayraykutaq chakraman chayaspaga yapusqa allpapi tarpusqa muhutapas atipamunraqmi. Qurakunaqa tarpusqanchik muhutapas pisipachinmanmi, chayraykutaqmi chakrataqa quranapuni.

Qanchi ayllukunapiqa para mana sayaykuspapuni paraptinqa, llapan muhuchakunam rikch'arimunku, tarpusqapas mana tarpusqapas. Sara tarpusqanchiktaqa aswan ñut'u qura muhukuna atipamunmi phutumuspa, achkamantaqa saranchiktapas tukurqunkumanmi; chayraykutaqmi saranchiktaqa qhawananchikpuni, llapan qurankunata saphinmantapuni t'irana.

Quraqa saranchikpaqqa usahinas; mikhunantapas qichunsi, chayrayku ari qurataqa saphintintapuni hurquna. Qurayuq saraqqa sut'illatam q'illuyarqapun, iquyarqapun ima. Chaymi sara hallmay



ñawpaqtaqa, qurakunataraq sarap sikinmanta, wachu mayunmanta ima saphintinta quranawan hurquna, mana chayqa saphinmantapas wakmantam wiñarqamullantaq; kallpacharqukuspataq sarakunata llallirqapunman wiñaspa.

- Qampas wawa, ¿usayuyq kaspapas, unquyniyuyq kaspapas allintachu wiñawaq?
- Qura chinkananpaqri, ¿imatataq rurana kanman?



Sara hallmay

¿Imapaqtaq saratari hallmana?

Sara hallmaqqa puriyku tutallamanta, asnupi wanuta chaqnaspa, lampakunata, luruta ima palltaykuspa. Mink'asqakunapas kaqlataq lampayuqkama rinku. Quranawanpuni ari sarataqa hallmanchik.

Chakramanqa napaykukuspa chayaykuyku, chaymantataq aqhawan Pacha Mamatapas, apukunatapas ch'allaykuyku; kukata ima phukuriyku. Chakrachikuqpa kamachisqanmi hallmayta qallariyku, warmikunataq sara chawpinmankama wanuta churanku.

Sara hallmay tutapaytaqa layt'u qurakunas: "¡Sarap sikinmankama, sarap sikinman llapallan, kunan p'unchawmi sara chakra llamk'ay kanqa!" nispas yachaysapa qurakunaqa paykunapura willarqunakunku; chayqa pakakunkus ari.

Sarataqa pachallanpim hallmana, qhiparqunchik chayqa, q'illuyarqapunmi, mana sumaqtañachu wiñan. Chaymantapas chakrap sayayninmanhinam kuchu, kuchuta hallmayku wichaymanta urayman. Sarataqa sumaqtam allpawan p'istuykuna, sumaq yana yanaraq wiñananpaq huch'uyninmanta pukllarichina.

Kay qhipa watakunaqa sarataqa hallmapuyku tutapayllataña; chiri chirillapiraq, p'unchaw rurasqaqa kay ruphaywanqa allpam sarataqa rupharquspa naq'irquchipunman.

Hatun hallpapitaqmi uchu meriendata mikhuyku, sara phataqa yaykunpuni, paraqay mut'ipas kaqlataq.

Sarallaykutam imapaqpas aysariyku.



Sara kutipay

¿Imataq kutipayri?

Kutipayqa watiqmanta hallmaymi; chaytam hukunaqa "segunda lampa" ninku.

San Pedro ayllukunapiqa sarataqa kutiyku qhapaq raymi killapim, para unu ukhukama yaykurquptinña. Apiyasqa allpaqa wachu patapim takyanan, ch'akipi rurasqaqa allpaqa kaqta wachu mayuman suchuykarqapun. Llamk'ay qallarinaqaqa chakra pataman chayarquspaqa ñawpaqtaqa Pacha Mamamanpas, apukunamanpas aqhawan ch'allaykuyku; kukawanpas phukurillaykutaq; akulliykuspataq kutipaq sayariyku.

Sarataqa phakachaykukuspam kutiyku; kuchu kuchutataqmi urayman rurayku. Wachu mayumanta lampawan achka allpata hurquspam sarataqa muyuriqta p'istuyku. Sara wachuqa much'uyuqpunim kanan; mana chayqa wayrapas, rit'ipas, chikchipas kumparqapunmanmi; qurantapas sarap sikinmantaqa hurqunapuni, allintapuni ari rurana.

Sara hatunña wiñarqapun chayqa, manaña phakachakuytaqa atinkinachu; chayrayku sarataqa q'awallaykuñam; wachup mayunmantam lampawan qhipanpanmanta rispa allpawan sarataqa p'istuyku iskaynin wachuman.



Kuska p'unchawtataqmi hatun hallpapi meriendata mikhuyku, chaytaqa sara phata kuraqta, mut'iwan misachasqata.

- ¿Imatataq "q'away" nispari ninku? Mana yachaspaqa yuyaq runakunata tapukamuy.
- ¿"Yawarniyuq warmikunari" hallmaqpas, kutipaqpas chakraman yaykunkuchu? ¿Imaraykutaq chayri?
- Sara chakrata kutipaspari, ¿ima rurasqa hampitapas yurakunaman churankichikchu? ¿Ima sutiyaqtaq chay hampiri?



Qasamanta hark'akuy

¿Imataq qasari?

Qasaqa sinchi chiriymi. Tutakunapim qasamun, aswanqa puna allpakunapi. Unutapas challunkunmi; chaymi wawa yurakunatapas, chakratapas may maypiqa rupharqunpuni. Ñuqanchik runakunapas qasay tutakunaqa mana ari pisi p'achallayuqqa kasunchikmanchu; chiriqa k'usturquchiwasunmanmi, qasa chiriqa k'aspiyarquchiwasunmanmi, chayraykutaqmi ñuqanchikqa rakhu p'achatapas, achka p'achatapas churakunchik.

Qasaqa qhulla raphichakunatam rupharqun, raphichakunap sirk'antam phatarquchin, chayraykutaq yuraqa laphiyarqapun, qhipamanqa pisipapun, manataqmi puquyta tukunchu. Qasaqa tarpusqanchik yurakunatam aswanqa huqarin; huk simipiqa nisunman "suwawanchik" nispa, chay llakikuna mana kananpaqtaq ñuqaykuqa qasamanta hark'akuyta yachayku.

Kay killakunapiqa sarayuqqa mallqu sipas ususiyuq tarikun. Qhulla sara chakraqa uywaqninpa munasqa ususin, ¿riki? Chaymi chay sipastaqa qasapas muyupayaykamun "suwarqusaq" nispa, "ñuqapuni apasaq" nispa. Qasananpaqqa sut'illatam ch'isiyaykuyta llipllikimun; Qasa kutichinapaqtaqmi chakra patapi chikan ch'aki sach'akunawan q'usñichiyku, inciensowanpas q'apachiykum. Aswanqa ch'aprakunatapuni ruphachiyku, chaywanqa wayrapas q'uñirinmi.

- Llaqtaykipiri,
¿mayhinatataq qasamanta hark'akunkichik?
¿Imakunatatataq
- *rurankichik?*
Kay killakunapi
qasamusqanri, *¿allinchu manachu?* *¿Hayk'aptaq, imapaqtaq qasatari*
- *munanchik?*
¿Maymantataq



llipllikiy: llihipipiy: káchachachay

Sara urway

¿Yurakunapias kallantaqchu urwa kay?

Uywakunapiqa, mana chichuyasqa china uywatam “urwa” niyku. Chakra llamk'aq runakunaqa wawaykutahinam sarataqa uywayku; chayraykutaqmi watukuchkallayku. Chaymi huch'uy puquy killapiqa, qhari wiñaq sarakunallam, rakhu tulluyuqkunallam, yana q'umir raphikunayuq, chuqllukunayuq sarakunallañam qhipan; iwirasqakunatapas, q'illu raphi sarakunatapas, iququsqakunatapas, mana chuqlluyuq sarakunatapas saphintintam t'irarquyku, chaytataqmi “sara urway” nispa niyku. wakinkunataqmi “sara raliyu” nispa sutiyanaku.

Chay urwasqa sarakunataqa uywakunamanmi qarapuyku; ichaqa chay urwasqa sarata mikhuspankuqa millaytam q'ichanku, qhullataq chaycha riki.

¿Imapaqtaq saratari urwana?

Pisi kallpa sara yurakunaqa, chay huk allin sarakunap puquyninta ari pisipachinman; allpapi “mikhunapas” paykunapaqqa mana aypanmanchu. Chayraykum urwakunqa.

- Urwa sarakuna mana kananpaqri,
¿imatataq ñawpaqmanta rurana?
¿K'ichki muhu tarpuyri allinchi? ¿Imarayku?



Sara chakra q'uñichiy – q'usñichiy

¿Sara chakra q'uñichiychu, icha q'usñichiychu?

Iskayninpas kanmanmi. Hukkunaqa imatapas ruphachispa wayratapas, muyuriqninchiktapas “q'uñichinchik”, chaytaqa pisita chirinanpaqpas, qasamanta amachakunapaqpas. Hukkunaqa “q'usñichinchik”, chaypipas ch'aprakuna ruphachikullantaq, ichaqa pisillata rawraspa, aswanqa q'usñinanpuni; chaytaqa ruranchik chikchimanta hark'akunapaq. Hukkunaqa hiwitapas ruphachinku, kuwinitapas t'uqyachinku, chaykunaqa Pacha Mamanchikpaq mana allinchu.

Hatun puquy killapiqa ñut'ullanpim sara chakraykutaqa watukamuyku; maypachachus sara suwa urpi chuqllukunata chhururqunpas, mikhurqunpas chayqa, allinta qhawarispam tawa pichqa chuqlluta pallaspa wasiman aparikamuyku. Chaypitaqmi sumaqa much'aykuspa, wayk'ukuspa qhanqi qhanqillataraq mikhuyku. Chay rurasqaqa mikhuyniyku utqaylla puquyta hunt'amunanpaqmi.

Chaymantapas, k'aspimanta chakatapim chay ñawpaq rikhuriq mikhuykunataqa sumaqa t'ikachasqata purificación p'unchaw misaman apayku; chaytam kaypiqa “mikhuy q'uñichiy” nispa niyku.



Chikchi manchachiy

Hatun puquy killapiqa sipasraq ari saraykuqa kachkan, chayraykutaqmi qasapas, chikchipas muyupayaykuchkallan “suwarqusaqpuni” nispa. Chaymi chakra llamk'aq runaqa mikhuyniykuta chikchimanta hark'akuyku, chaypaqtaqmi maych'akunawan q'usñichikuyku, quwip wiksantapas qhawachiyku “kutiy, kutiy” nispa; bendecisqa unuwan ima ch'aqchukamuyku. Llapan irqikunapas, machu payakunapas “¡Suwa, suwa, maytam kayta hamunki! ¡Uraymankama, chaypim kasarakuq kachkan nispa”.



Sara chakra muyuy

Pukllay karnawalpiqa sarakunaqa mikhuyniyuqñam tarikunku; chaymi pukllaypiqa sara chakraykuta phallcha t'ikawan, serpentinawan, misturaswan ima taripayku. Kaqtaq aqhata, winuta, t'impu mikhunata, chuqllu wayk'uyuqta, hawas p'ankuyuqta ima apayku. Chaykunawanmi sara chakrataqa watukamuyku.

Ñawpaqtaqa apukunaman, Pacha Mamaman ima sumaqta ch'allarqukuyku, chaypa qhipanmantaq sumaqta sara chakrataqa llapan apasqaykuwan t'ikachayku. Chaymantataq chakrayuqqa munaqninkunantin chakra muyuriq kantunpi qhachwayku; warmikunaqa p'asña p'achayuqkama, phuña warak'ayuq takinku; qharikunataq pally punchuyuq bandurrianta ima sumaqtaraq raskhapakunku. Chayqa chakrata ari kusichiyku.

Chaypa qhipanmantam chakrayuqqa pisi marq'ayta sapankankuman quykun:

- Kay chuqlluta wasiman aparikuychik llapan wawantin mikhuykunaykipaq – nispa.
- Astawanraq kapusunki mamitay- nispa kutichin chaskikuqqa.

Waktaqmi kan, mana chakrayuq wawa masinchikkuna; paykunaqa sapanka chakramanta hukllata, iskaytahinalla chukllutaqa hurqukunku. Chaytam niyku “sara atikuy” nispa.



Ch'isiniqmanqa achka t'aqa tusuqkuna, machuraq, payaraq, waynaraq, sipasraq, irqikunaraq qhulla chuqllu q'ipintinkama tusuykuspa, takiykuspa ima llaqta ukhuman hampunku.

58

- Llaqtaykipiri, ¿mayhinataq chakra muyuy? ¿Kanchu manachu? ¿Imakunatataq rurankuri?
- Chakra muyuypiri, ¿ima takiytataq takinku? ¿Imam phuña warak'aqa? ¿Siq'irquwaqchu huk phuña yuratapas, huk phuña warak'atapas?



Sara mama huqariy: kallchay- arkuy

Qanchi llaqtakunapiqa maypachachus qasa yaykumuptingqa kallchaymanmi yaykuyku. Qasasqa chhallaqa yanam ch'akinpas; millaytataqmi asnanpas, uywakunapas mikhunchu.

Sara kallchay qallarinaqqa, apukunata, Pacha Mamata ch'allaykuyku; San Isidro Labradorita ima waqyarikuyku: "kunanqa sara arkukuna chakra hunt'araq aysarikuchun" nispá.

Chaymantataqmi chakrantinta sarata ichhunawan kallchayku; sapanka llamk'aqmi kimsa kimsa wachumanta sarataqa phicha phichata wichay umayuqtakama marq'ay atinallata wachu pataman churayku.

Chay p'unchawqa mikhuna wayk'ukunaykupaqa qhulla qhullantam chuqllukunata akllayku; q'umir hawastawan kуска papa palltachayuqta ima chakra patapi wayk'uyku. Chaytataqmi hatun hallpapi mikhuyku kisilluyuqta, uchu kutayuqta ima.

Qhipanmantaqmi sara arkuta sayachiykupacha. Chaypaqtaqmi hukniyuq atisqaykumanhina sarata hap'ispa sayachiyku; wakintaqmi muyuriqninmanta phicha phichata marq'aspa q'imimunku sara arku sayanankama; manataqmi achkapas kananchu, ismurqapunmanmi; pisipas kallanmantaqchu. Chayhinatakama arkuyku sarap kasqanmanhina. Tukurquspataqmi q'achuwan sara arkup muyuriqninta p'istuyku. Chakrayuqqa sara kasqanmanhina llamk'ayta tukurquptiyku wasiykuman q'ipiykuchiwan.



Saraqa chunka pichqayuq, iskay chunka p'unchaw imam arkurayan;
chaypitaqmi wirunmanta ch'unqaykuspa puquyta tukupaykapun.

Kay p'unchawkuna wakin wawa masiykunaqa, chakrallapiñam qhulla
chuqlluta carroman q'ipiykuchipunku. Saraqa saruykusqa,
ch'unchullpas wakwa wakwata, yawarninpas ch'illchichkaqta
aparichinku. Chaymi ñawpa taytakuna ninku: "kawsayninchikkunam
khuyay llakisqa tarikun, chaymi Pacha Mamapas, apunchikkunapas
phiñasqa kachkanku" nispa rimakunku.



Sara humint'a (Wayk'uy)

Kanan

- ~ Sara p'anqa
- ~ Qhulla chuqllu sinqanasqa
- ~ Waka lichi
- ~ 1 wisllacha kachi
- ~ Kisillu
- ~ K'aspi wisllacha
- ~ Unu



Wayk'uynin

1. Sinqanasqa sarata maranpi kutana.
2. Tumpata kutarispaña maranpiraq kachita, lichita mañasqanmanhina churaspa aswan kutana. Wisllachawan huñu huñurispá kutana.
3. Ñut'uña kaptintaq sañu puruñachaman wisllachawan huqaripuna.
4. K'aspi wisllachawan kutasqataqa p'anqaman kisu patayuyta p'istuykapuna.
5. Hatun simiyuq mankaman ñawpaqtaqa t'isasqa p'anqata sikinman churaspa unuchata yapaykuna.
6. Manka t'impurqamuptintaq p'istusqa humint'ata chaka chakata churana. Ch'usaqqa kananpuni wapsinwan chayanampaq.
7. Yaqá 10 minutu t'impusqanmantaqa humint'ataqa hurqupuna ch'ulla ch'ullamanta.
8. Chayasqa humint'ataqa huk puruñapi huñuspa matichayuyta mikhuna, ñawpaqtaqa apukunamanpas, pacha Mamamanpas, almakunamanpas phukurikuna.

Yuyarisunchik

Puchuq humint'ataqa k'allanapipas paruyarichina, mana chaytaq sansapi kusaspa mikhuna.

Munaq runaqa asukarniyuqtapas humint'ataqa ruranmi. Chaypaqmi kanilata, clavochata, anischatawan, pasastapas yapana, kachitaqa mana.



Sara tipiy

Cuchuma ayllupiqqa sara tipinataqa t'ankar kichkap k'aspichanmanta q'aytu watuchayuqta rurakuyku, sara patakamantaq ichhuta wisñiyku; chay patakam sumaqta ch'allaykuyku; apukunata waqyarikuspa, Pacha Mamaman kukata hallpaykuchiyo: "kunanqa tawa pichqa urquraq sara qutuykukuchun"nispa.

Chaymantaqa sara arkuq muyuriqninmanta tiyaykamuyku tipiq. Allinnin chuqllukunataqa huch'uytapas, hatuntapas mast'asqa siq'amankama chanqayku; hunt'arquptintaq sara patakaman iskaymanta wantuyku; ismusqantataq sara wachuman huñuyku; qhullantataq siq'a kustal ukhuman pakayku, intim rikurquspa ch'akirquchinmanpas, ch'apaqyarqunman ima. Chhallatataq turusqata tantayku, marq'aspa huk hawallaman huñuyku; ch'akiptin winaypi wasiman apanaykupaq.

Kikin chakra patapim qhulla sara akllasqata muchhaspa mut'iyku, papata ima wayk'uyku, chawpi p'unchawtataq kisuyuqta, sarsayuqta, uchu kutayuqta ima mikhuiku; patanmantaq wiksayku mana qachirikunanpaq tragota upyaykuyku.

Tipisqa sarataqa away kustalkunaman winarquspa, asnupi apayku sara ch'akichinaman, tallirquspataq ichhuwan pakayku; chaymantaqmi huñuyku llapa chakramanta sara tipisqaykuta.

Kunanqa carrollapiñam chhallatapas, sara tipisqatapas siq'apikama wasinkuman apanku. Q'ipiyqa manañam rikuyas kanñachu.



Sara tipiypi llallinakuy

Uywayuq runaqa michintaq, puchkantaq, takintaq; kaqtam ñuqaykupas rurayku, makiykutaq tipin, simiykutaq riman.

Sara tipiypa utqaylla tukurqunapaqqa, imaymanamanta rimaspa; asichinakuspa, llallinakuspa imam sarataqa tipiypu.

Llallinakunaykupaqqa ñawpaqta rimanakuykuraq, chaymanhinataq tipiypu. Chunka iskayniyuq wachuyuq chuqllu tarinaykukama. Rimanakusqaykumanhina misanakuyku; llalliqaqtaqmi kanman huk tika kisupas, suqta paqay mansanapas, rimanakusqaykumanhina. Chunka iskayniyuqman manaraq chayarquchkaspa misa sarata tarirqunki chayqa; munayllatam llallinakuq masiykiman imataña nispapas misa sarata hap'iykurquchinayki; hap'iykurquptintaq ninki "misarqapuyki huk tika kisullapaq" nispa. Chay misa sara hap'iykuqqa huk tika kisutapuni ari qupunasunki.

Chaymantapas, taqi saratapas, taytacha saratapas tarispaykuqa, ñawpaqta much'aykuspa kikin wirunpi p'anqanwan simp'arquspa sara tipisqap chawpinman sayaykuchiypu; kaqllataq misa saratapas, kuti saratapas tarispaqa sumaqta p'anqan kikinwan simp'arquspa sarap qayllanman churaykuyku.

- Llaqtaykipiri, ¿ima niraq misanakuykunataq sara tipiypiri kan?
- Taqi sarata tarispari, ¿imatataq ruranku? ¿Chaytari maymantaq churanku?



Sara ch'akichiy (sara akllay)

64

Sara tendalpiña kaspaqa, sara ch'akichinaykupaqaqa ñawpaqtaqa apukunatapas, Pacha Mamatapas sumaqta aqhawan ch'allaykuyku, kukata ima phukurikuyku: "kunanqa tendal hunt'araq sara aysarikuchun" nispa San Isidro Labradorapas waqyarikuyku.

Chaymantaqa sara tendalpi sara patakata rurayku sarap kasqanmanhina, patanmantaq ichhuta mast'ayku; chaymantaqmi sarata akllaspa paraqayta, pukata, ch'iqchita, q'illuta; hatunninta, khullunta wak wakta, ch'ulla ch'ullallata qachirpariyku; ismusqa sarataqmi wakpi pata patalla ch'akin. Sara masarparisqataqa chhallawan muyurquchiyku; chaytaqa qasa mana chirinanpaq; pampan puriq uywakuna ama waqllichinanpaq ima; Urpikuna mana mikhunanpaqtaq thanta p'achamanta runata ruraruspa sarap chawpinman k'aspiman churaykuspa sayaykuchiyku.

Muhupaqa akllasqa sarakunataqa wasi markapim llanthullapi ch'akichiyku; parap hap'isqan saraqqa q'illu sinqayuqkamam; muhupaqa sumaq ch'uya saraqqa kanan; kaqlлатаqmi taqi sarakunapas, hampi sarakunapas llanthullapim ch'akinku.

Raqch'i raymi ñawpaqtam saraqqa qullqaman yaykupunan; chaymi away kustalmankama winarquspa, asnupikama wasiman astampuyku; chaymantam llapan sara taqiman yaykupun.

Kunan qhipakunaqa sarataqa wasinkupi muchhaspallañam ch'akichinku.



Sarawan chhalanakuy

San Pedro ayllukunapiqa chanintam sarawanqa chhalanakuyku, aswanqa Inti Raymi killapim 29 p'unchawpi San Pedro, San Pablo Raymipi. Llaqtaykumanmi Qulla ayllukunamanta Yawrimanta, Pukaramanta, Ayawirimanta sañu k'arpakunata, pukllanakunata, p'ukukunata, mankakunata, k'allanakunata, miyanukunata, chatukunata ima apamunku; chaytataqmi t'ikrasninpi sarawan chhalakuyku; tika kisukunatapas, aychakunatapas, ch'arkitapas chimpunpi chhalanakuyku; qañiwa hak'utataqmi rantiyninpi chhalanakuyku. Paqay ayllumantataqmi hak'u mansanata apamunku chaytapas rantiyninpi chhalanakuyku, ichaqa ch'ulla mansanallam iskay rantiy. Punamanta, Yana Uqamanta hak'u papata, uqata, lisasta, añuta, ch'uñu q'itata apaykuspa hamunku; chaytataqmi t'ugtupikama t'ikrasninpi chhalanakuyku.

Inti Raymi qhipataqa unuwan wiksanku maqchikuq tumpa hamuspa, wasin wasintan tika kisuta, murayata, qañiwa hak'uta ima muyuchimunku, chaytapas sarawanmi chimpunpi, yupayninpi ima chhalanakuyku. Huk p'unchawkunaqa pisi pisillatañam sarawan huk mikhuykunata: kukata, siwullata, t'antata, asnapakunata ima chhalanakuyku.



Kaqlataqmi Sikuwani llaqtapi Willkanuta k'ikllupi unu mikhunata sarawankama t'ikrasninpi chhalanakuyku. Chaymantapas Bombonera qhatupipas chawpi p'unchaw qhipamantaqa puchuq mikhunakunapurata chhalanakuyku.

66

Tinta ayllupiqqa qhapaq sitwa killapim qulla ayllumanta imaymana niraq sañumanta k'arpakunata apamunku, chaytataqmi sarawan chhalanakullaykutaq. Aswanqa wawakunam chaytaqa ruranku.

- Qamri, ¿imatataq sarawan chhalakurqanki?
- Huk kilu sarap chaninri, ¿hayk'ataq? ¿Huk mankap qullqipi chaninri hayk'ataq?



Sara taqi ruray, qullqa wasi allinchay

¿Imamantataq taqitari ruranku?

Taqitaqa ñawpaqqa siwarap ichhunmantapas, sunch'u tullumantapas, huk k'aspichakunamantapas ruraqkum; chaymantapas rakikunapim ch'aki mikhuykunataqa waqaychaqku, kunan qhipakunaqa lastiku cilindrokunapim waqaychapunku.

67

San Pedro, San Pablo, Tinta ayllukunapiqa, sara taqitaqa qharillam kimsa, tawa watapaq t'iqin; chaypaqtaqmi kanan: trigomantapas, siwaramantapas taqina yamt'a, chaymantapas q'uyamanta llañu k'iswa simp'asqa. Chay q'iswawanmi kimsa hawapi t'iqina; uray pampampi, chawpinpi, wichay patanpi ima. Taqi rurayqa yachaqpa rurananmi; tukurquspataqmi sumaqta ch'allayku watan watan qharihina sayananpaq.

Qullqa wasiqa tutayaq niraqmi kanan, chiri niraqtaq, inti llusqsimuy qhawachkaqtaq; warmikunataqmi allinchayku: k'uchun k'uchunta huk'uchap t'uqumusqanta t'uruwan llut'ayku, pampanta q'uya pichanawan pichayku. Sara taqitaqa churanan k'uchuman ichhu patapi sayachiyku, unkuñakunapas churananpikama kanan, papa pirwapas kanan k'uchupi.

Qullqa wasita allinchayta tukurquspapa, sumaqta p'ukupi sansawan inciensoyuqwan q'apaykuchiyku.

Kunan qhipamanqa manam taqi ruraytapas atipunkuñachu; lastikumanta p'uyñukunallataña rantikapuyku, imaymana ruraytam qunqaripuchkayku. *¿Manachu chayqa hatun llaki?*



Sara taqiy

Ñawpaqqa warmikunalla murirninpi sarataqa taqiyku. Wak taqimanmi yaykuq hatun chuqllukuna, p'allta sarayuq chuqllukuna, wak taqimantaq murmukuna, khullukuna ima, wak taqipitaq ch'iqchikuna, hukpitaq q'illu sarakuna, chawpinmantaq churayku taqi sarata, misata, iskay, kimsa apayuqta ima, chay saratataqmi "Taytacha" niyku. Chaymantataq mikhuyniyku mana kuyurinanpaq q'apachiyku. Hurquykutaqmi pisi pisimanta mikhunapaqpas, chhalanapaqpas, qhatunapaq ima; apaykutaqmi murirninpi, wakintataq muchharquspa apallaykutaq.

Taqi wasimantaqa p'unchawlla sarataqa hurquyku. Inti yaykurqapuptinqa manam hurquykuñachu; mana chayqa mikhuyniykutam inti aparqakapunman.

Qhapaq sitwa killa qallariy p'unchawqa manataqmi taqi wasitaqa kicharinachu. Kicharquptiykiqa wayram punkunmanta qhawaykurqun, chayraykutaq mikhuyninchikqa ch'usaqyarqapunman.

Tipispa taqi sarata tariyku chayqa, chanin sarayku kananpaqmi; chaymi taqi sarata tarirkuspaqa much'aykuyku, chaymantaqa sara taqiman ima churayku.

Kunan qhipamanqa warmipas, qharipas yaykullanmi taqi wasimanqa, chaymantapas sarataqa siq'allapiñam muchharquspa primeranta, segundanta, ch'usunta, chaminkuta ima pata patata churarquspa taqi wasipi waqaychayku.

Thuta ayqinanpaqqa imaymana hampikunata churaykuyku.



Musuq simikuna, musuq yuyaykuna

69

Qillqaynin	May maypi kayhinata rimanchik	Kastilla simipi
Chhapchiy	Chhawchiy	Sacudir
Mach'iy	Mach'iy	Sazonar, remojar
Murir	Moder	Mazorca seca
Pipuyasqa, sankhuyasqa	Pipusqa	Condensado/a
Q'away	K'ayay, q'ayay	Aporcar dos camellones caminando por el surco del medio
Qamaña, puruña	qamaña	Pocillo grande
Qhanqi, qhulla	Qhanch'i, qhulla	Fruto tierno, lechoso
Rarqa	Rarqha, larqha, yarqha	Canal de agua, acequia, zanja
T'ipqay	T'iqway, t'ikway, t'isway, tigpay	Pelar, quitar la cáscara
Wapsichisqa	Waksi, waspi, wapsi	Evapordo/a
Yawarniyuq warmi (k'ikuq)	Killayuq, killanpi, yawar apariy	Menstruación
Rurukuna	rurukuna	Productos
Q'uñichikuq kallpa	Calorías	Calorías
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
K'allana	kállana	Tiesto para tostar
Kuru		Gusano
Hank'ay	Hankay totar	Insecto
Uru		
Pallta	palta	Sobrecarguita
Qhuchqa	qhusqa	Sembrio en terreno seco
Palltay	paltay	Palta, aguacate
P'allta	P'alta	Oblongo, plano
Mayllay	maylliy	Lavar
Aspiy	haspiy	Escarbar, cosechar papa
Llamkhay	llankhuy	Atocar, palpar
Llañu	ñañu	Delgado, delgada

((100gr) KUKAWAN HUK MIKHUYKUNAWAN CHANIN KASQAN TUPANACHIY

Rurukun a	Calorias (Kcal)	Proteínas (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
Ispinaka	32	2,80	234,00	4,30	45	378 UI		0,07	0,20	0,69	15,2
Kaphiy	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 ≈ 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 mikhuyqa pisirparinqam, chaytaqa rikuchkanchikñan; chayrayku ñawpa mikhuyninchikkunataqa tarpunanchikpuni, kaqtaq sallqa ruruchakunatapas. Qhipamanqa uruchakunapas mikhuykunanchikpaq pisis kanqa.

