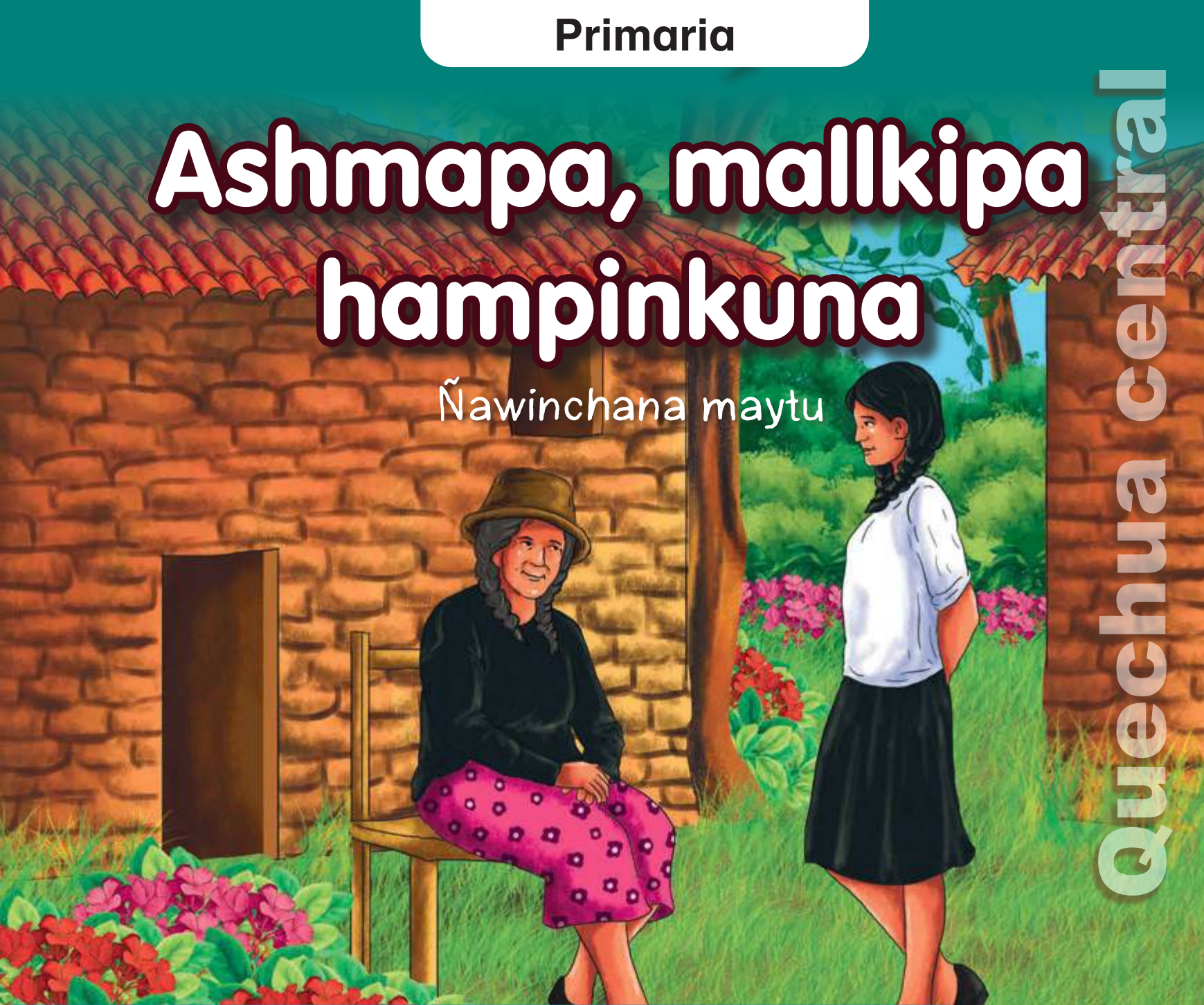


Primaria

Ashmapa, mallkipa hampinkuna

Ñawinchana maytu

Quechua central



El poder curativo de las plantas y animales - 3°



PERÚ

Ministerio
de Educación

La ciudadana y el ciudadano que queremos

Desarrolla procesos autónomos de aprendizaje.

Gestiona proyectos de manera ética.

Propicia la vida en democracia comprendiendo los procesos históricos y sociales.

Se **comunica** en su lengua materna, en castellano como segunda lengua y en inglés como lengua extranjera.

Comprende y aprecia la dimensión espiritual y religiosa.

Practica una vida activa y saludable.

Aprecia manifestaciones artístico-culturales y **crea** proyectos de arte.

Aprovecha responsablemente las tecnologías.

Indaga y comprende el mundo natural y artificial utilizando conocimientos científicos en diálogo con saberes locales.

Interpreta la realidad y **toma** decisiones con conocimientos matemáticos.

Se **reconoce** como persona valiosa y se **identifica** con su cultura en diferentes contextos.

Perfil de egreso

Currículo
N a c i o n a l

Ashmapa, mallkipa hampinkuna

Ñawinchana maytu





Ministerio de Educación

Dirección General de Educación Básica Alternativa, Intercultural Bilingüe
y de Servicios Educativos en el Ámbito Rural

Dirección de Educación Intercultural Bilingüe

Ñawinchana maytu: Ashmapa, mallkipa hampinkuna

El poder curativo de las plantas y animales - 3° Primaria - Quechua central

©Ministerio de Educación

Av. De la Arqueología cuadra 2, San Borja

Lima, Perú

Teléfono: 615-5800

www.gob.pe/minedu

Primera edición, 2023

Tiraje: 9630 ejemplares

Impreso en agosto 2023

Ruraq

Manzuelo Carbajal Requis

Digeibira-DEIB nishqachaw llapan ruraychaw yanapaq

Humberto León Huarac

Maytu allichaq, castellano shimiman tikrachi

Franklin Espinoza Bustamante

Allinchashqa qawapaqkuna

Javier Ugaz Aguilar, Vidal César Carbajal Solís

Maytu tupachi

Nylda Maribel Ataucuri García

Siqich

Francisco Valverde Valverde, DEIB nishqapa siqichishqan
siqichikuna

Impreso en Lettera Gráfica S.A.C.

Av. La Arboleda N° 431 – Ate – Lima – Perú

RUC 20507839283

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca

Nacional del Perú N° 2023-06579

Todos los derechos reservados. Prohibida la
reproducción de este libro por cualquier medio,
total o parcialmente, sin permiso expreso de los
editores.

Impreso en el Perú: *Printed in Peru*



Riqichikuynin

Kuyashqa wamrakuna:

Qamkunapaqmi “Ashmapa, mallkikunapa hampinkuna” Ñawinchana maytuta makiykikunaman churamuu, kaywanmi tukuy yachaykunata yachakuyanki. Hatun shunquukunawanmi qamkunaraykur qichwa yachachikuqkuna kay maytutaqa qillqayaamushqa, yachachikuqniykikunawan, aylluykikunawan yanapanakushpa shumaq yachakuyaamaykipaq.

Kay maytuchaw kaykaq qillqakunaqa markaykipa yachaynintami, kawaynintami shumaq rikachishunki. Niykur qichwachaw ñawinchayta qillqaytapis yachakunaykipaq yanapashunki; aylluykita, markaykita kuyanaykipaq yanapashunki; pachamamata shumaq kuyanaykipaqpis yanapashunki.

Kay qillqashqa maytuqa ancha kuyashqayki masiykinawmi, chaymi shumaq shunquykiwan qawaykunayki, yachayniyki shumaqlla mirananpaq.

¡Kushishqalla kay, kuyashllapa uryaykullay (aruykullay)!

Yachay umalliq



Sallqa hampi sachakuna

Hierbas medicinales de la puna

Unaypitanami runakunaqa kay sachakunawan hampikuyarqan ayllunkuna qishyayaptin. Paykunaqa sachakunawanmi hampikuyaq.

Chawrasqa kananmi rigishun kay sachakunawan imanawmi, imakunatami hampikunchik.



Desde antes las personas se curaban con estas hierbas cuando se enfermaban sus parientes. Ellos se curaban con hierbas. Entonces ahora conoceremos cómo y qué dolencias nos curamos con estas hierbas.



Kulantu

El culantro

Kay kulantu sachá allimi karquñaq runakunapa kurkunkuna achachiptin shunqupis kutinaptin, qichapaqpis, ushunkaypaqpis. ¿Imanawpami upunchik? Huk ichik wichita, yaku timpuykaptin, chayman qarpunchik kulantuta huk aptayllata. Niykurqa (nirkurqa) huk hunaqmi upunchik kimsa ichik wichikunata, alli kananchikpaq.

Kay kulantuqa huk qishyakunatapis hampinmi, mana runa waraypa puñunaptin, tullu muqu nanaptinpis. Allimi karquñaq pacha hakaptinpis, kulantu yakuta upuptinchik hukllami alliyanchik.

Esta hierba conocida como culantro cura a las personas cuando están con calentura, vómitos, diarrea y también es buena para el adormecimiento. ¿De qué manera la tomamos? Cuando está hirviendo el agua echamos un puñado de culantro. Después tomamos durante un día tres jarritas.

El culantro también cura otras enfermedades. Por ejemplo, cuando una persona no puede dormir toda la noche, cuando nos duele la rodilla y para el hinchazón de la barriga podemos tomar este remedio.

Kalawala

Kalawala

Kay kalawalapa sapinqa allimi hampikunanchikpaq. Ima qishyatapis hampinmi. Chuqayta, kunka qasmaptin, sinqapa yaku shutumuptin. Yawarninchiktapis mayllanmi.

Mana cáncerwan qishyananchikpakpis allimi. Uma muyuytapis alliyachin, mana runa waraypa puñunaptinpis. Kalawalata upurkurqa, shumaqlla puñun mana rikchapakuypa waranqankama.



La raíz de la kalawala es una raíz para curarnos. Cura cualquier enfermedad: la tos, el dolor de garganta, la congestión nasal. También limpia nuestra sangre.

Además, esta hierba es bueno para prevenir del cáncer los mareos o cuando una persona no puede dormir durante toda la noche. Pero tomando la kalawala duerme bien sin despertarse hasta que amanezca.

Tiktiklluy

Tiktiklluy

Kay tiktiklluy sacha rurunninchiktami hampin. Manaraq imatapis mikurmi upunchik. Llapan ishpaypukunchiktami, llapan rurunninchiktapis qanra kaptin mayllan. Qanrata ishpayninchikpami hitanchik.

Prostata nishqatapis alliyachinmi, shumaqlla ishpachimanchik karu-karukama. Chaymi unay runakunaqa upupaakushqa.



¿Imanawpami upunchik? Huk aptayllatami huk ichik wichiman yaku timpushqanman qarpunchik. Nirkurqa ichikllata qasaykachinchik, pichqa chunka hunaqmi upunchik alliyananchikpaq.

La hierba tiktiklluy cura nuestro riñón. Se toma antes de comer. Limpia nuestra vejiga y nuestro riñón y bota la suciedad por medio de nuestra orina.

También cura la próstata y nos hace orinar bien. Por eso las personas antiguas lo tomaban.

¿De qué manera la tomamos? Echamos un puñado en una jarrita con agua hirviendo, después lo enfriamos un poco y lo tomamos durante cincuenta días para sanarnos.



Yawarshuquq

Chupa sangre



Kay sachqa pukawaytayuqmi. ¿Imakunatami kay sachawan hampinchik? Llapan hakaykunatami shuqun. Shumaqllami kutikaachin.

¿Imanawpami ruranchik? Kay sachata aqanchik tunaywan maraychaw, qulutawan muchkachawpis shumaq latukankama. Aqarkurqa chay hakaykaqman laqanchik, shumaqlla churanchik. Nirkurqa mantilwan wankunchik. Chawrasqa llapan yawartashqata hurquchinchik, ishkey kimsa hunaqta trukarachir alliyashqankama.

La hierba *yawarshuquq* tiene flores rojas. ¿Qué cosas curamos con esta hierba? Cura todas las hinchazones. Las hace sanar bien.

¿De qué manera la preparamos? Molemos esta hierba en el batán con el *tunay*, también con la quluta en el mortero hasta que se deshaga. Después de molerla, la ponemos con cuidado en esa parte hinchada. Luego envolvemos con el mantel la parte afectada. Entonces limpia toda la sangre muerta, curándola dos o tres días hasta que se sane. De esta manera, esta hierba limpia toda la sangre muerta y cura la herida en dos o tres días.



Menta sachá

La hierba menta

Kay sachá shumaqllami asyan. Kaykunapaqmi alli kay sachá: pacha hakaypaq, pachanchikchaw mikuy puchquriptinpi. Kay hampita upuptinchik, hukllami alliyanchik. *Menta* hampiqá allimi uma nanaypaqpi, pacha nanaypaqpi, utikashqakunapaqpi, qasaypita chuqashqapí kutikaachinmi.

¿Imanawpami hampikunchik? Ichiklla *mentatami* rupachinchik. Nirkurmi tinpushqa yakuman wiñanchik. Nirkurmi upunchik chuqaypita alliyananchikpaq. Manami rupachinchiktsu uma nanaypaq, pacha nanaypaq, pacha hakaypaqpi.



La hierba menta huele bien y es buena para el dolor de barriga y empacho. Cuando tomamos este remedio rápidamente mejoramos. La menta es buena para el cansancio y para la tos.

¿De qué manera nos curamos? Quemamos un poco de menta y después la echamos en agua hervida. Después la tomamos para mejorarnos de la tos, del dolor de cabeza. No se hace quemar para el dolor de cabeza, el dolor de barriga y para la hinchazón de barriga.



Yana mashwa

La mashwa negra

Kay yana mashwata murunchik hampikunanchikpaqmi. Rurunchikkuna mana alli kaptin hampin. *Cálculo renal* nishqantapis alliyachin, shumaqmi mayllan. Ullqu runakunapa *próstata* nishqantapis alliyachinmi.}

¿Imanawpami ruranchik? Kimsa, chusku yana mashwata mayllanchik. Niykur huk taksha mankaman yakuta timpuchinchik. Nirkurqa ikinchik taksha-takshallata. Chaypita timpuchinchik. Chay yakuntami upunchik, rurunninchik mana alli kaptin kutikanqankama.



Esta mashwa negra la sembramos para curarnos. Cura nuestro riñón cuando no está bien. También cura el cálculo renal, lo limpia bien. También cura la próstata.

¿De qué manera la preparamos? Lavamos tres o cuatro mashwas. Hacemos hervir agua en una olla pequeña. Después la picamos en partes pequeñas. Luego la hacemos hervir. Cuando no está bien nuestro riñón, tomamos esa agua hasta que se sane.



Kawallupa chupan

Cola de caballo

Kay sachá allimi muqunchik nanaptin, ñawinchik wiqtiyaptin, shillukuna qintiptin, rurunninchik mana alli kaptin. Allimi ishpaypukuchiktapis mayllan, llapan tullunchiktapis alliyachin.

¿Imanawpami kay sachata hampita ruranchik? Huk aptayllata timpuchinchik ichik mankallaman. Nirkurqa ichkllata qasaykachinchik. Nirkurqa mayllakunchik wiqti ñawinchikta. Upuypaqqa allimi. Muqu nanayta, rurun mana alli kaptinpis alliyachin, achka kuti upushqa mana qunqaypa.



Esta planta es buena para curar cuando nos duelen nuestras rodillas, cuando lagrimean nuestros ojos, cuando se contraen nuestras uñas, cuando no está bien nuestro riñón. También limpia bien nuestra vejiga y alivia el dolor de los huesos.

¿De qué manera se prepara este remedio? Hacemos hervir un puñado en una olla pequeña. Después lo enfriamos un poco, luego nos lavamos nuestros ojos que lagrimean. También es bueno tomar para el dolor de rodillas y cuando el riñón no está bien. Por eso, debemos tomar varias veces sin olvidarnos.



Pirihil

Perejil

Kay sachá shanaq markakunachawmi wiñan. Runakuna qinchankunachaw murupaakun hampinkunapaq. Chay hampipa yakunqa allimi ñatinninchik mana alli kaptin, llapan aqillinkuna mana alli kaptinpis. Chay hampita upuptinchikqa, yawarninchikpis shumaqmi aywan. Chay *cáncer* nishqantapis kutikaachinmi, tumshunchikpaqpis allimi. Chay *grano* nishqantapis illakaachin. Pirihilta upuptinchik, ishpaypukuyninchiktapis, rurunninchiktapis pichanmi. Chaypita allimi shiminchik asyaptinpis.



Esta hierba crece en los pueblos cálidos. Las personas siembran en sus huertos para sus remedios. Este remedio es bueno cuando no están bien el hígado y los intestinos. Cuando tomamos ese remedio nuestra sangre circula bien, previene el cáncer y es bueno para la médula. También elimina los granos. Cuando tomamos el perejil, nuestra vejiga y el riñón están más limpios. Además es bueno para el mal aliento.



Escorzonera

Escorzonera

Kay sachqa ishankayuqmi, qashpulla sallqachawmi wiñan. Achka mishanaynin nishqanmi kan. Chaymi yawarninchikta yakuyachin. Chay *alta presión* nishqanpaqpis allimi. Wañupaypaqpis allimi.

Pachanchik, aqillinninchik waqaptin, escorzonerapa yakunta upuptinchik, hukllami supichimanchik. Chawrasqa alliyanchiknami, mananami qishyanchiknatsu.



Esta hierba tiene espinas, crece en la puna. Tiene bastante potasio, por eso, purifica nuestra sangre. También es buena para la presión alta y para la epilepsia.

Al tomar el agua de escorzonera, cuando se llenan de gases nuestro estómago e intestinos, rápidamente nos hace expulsar y ya no nos enfermamos.



Wiru – wiru

Wiru-wiru

Kay sachá sallqachawmi wiñan.
Unay sallqa runakuna, chuqaywan
qishyayaptin, kunka wichqakaptinpi, tuqru
puquptin wiru-wiru hampitami upuyaq.
Upuskirqa, hukllami alliyayaq.

¿Imanawpami hampikunchik? Puntata
kay wiru-wiruta ninawan qashpanchik.
Nirkurqa aspinchik. Chaypita
shumaqllami mayllanchik. Chaypitami
mankaman timpuchinchik wiru-wiru
yanushqankama. Chay yakuta upunchik.
Nirkurqa uusha hakuwan wankukunchik
humpishqanchikkama.



Kay sachawanqa hampinchik wamrakunata, runakunata, warmikunata qasay qishyawan
mana alli kapaakuptin.

Esta hierba crece en la puna. Las personas antiguas de la puna tomaban remedio de wiru-wiru cuando se enfermaban con la tos, cuando se les cerraba la garganta o cuando tenían mucha flema. Después de tomarlo, se sanaban rápidamente.

¿De qué manera nos curamos? Primero quemamos este wiru-wiru. Luego lo rascamos y lo lavamos bien. Después lo hervimos en una olla hasta que se cocine el wiru-wiru. Tomamos esa agua y nos envolvemos con una manta hasta sudar.



Borraja

Borraja

Kay sachá allimi *anginata* hampinanchikpaq.

Chuqaytapis, qasmakunapapis, misqakunatapis, *menopausi*yuq warmikunatapis alliyachin.

Wawayuq warmikuna tsaki chuchu kayaptin, achka lichi shuntakaanpaqpis allimi. Nirkur wawankunata saksanqankama chuchuyaananpaq.



Esta hierba es buena para curar la angina, la tos, la carraspera, la congestión nasal y la menopausia de las mujeres. También es buena para que las mujeres tengan bastante leche y puedan dar de lactar a sus hijos.



Muña

Muña

Unaypitami warmikunaqa kay sachapa yakunta upupaakun, yawarkillawan nakar. Chaypita pacha nanaptin, hakaptinpis, hukllami alliyachin. Chawrasqa kay sachamuñaata alli upunanchik.

Markachikkunachaw achkami kay sachapa purun allpakunachaw wiñan.



Desde hace mucho tiempo, las mujeres toman el agua de muña cuando sufren de cólicos menstruales. También alivia rápidamente el dolor y la hinchazón del estómago. Por eso, es bueno tomar el agua de muña.

En los terrenos baldíos de nuestros pueblos crece bastante esta hierba.



Patsa salvia

Patsa salvia

Kay patsa *salvia* allimi llapan qasaypita qishyaqkunapaq. Hukllami hampin wishqakunatapis kunka wichqashqatapis, bronquios nishqantapis. Llapan muqukuna nanaptinpis alliyachinmi.

Warmikunapaqpis allimi yawarkilla qishyan qipamuptin. Niykur uma nanaypaq, ishpaypuku nanaypaqpis allimi.



Chay sachá allimi llapan pacha nanaypaq, aqillinkuna qawyaptin. Qichapaqpis allimi. Pacha hakaytapis ratumi kakyachin.

¿Imanawpami ruranchik? Huk mankachawmi tinpuchinchik kimsa raprallata. Chaypa yakuntami upunchik yakunar ushakanqankama, llapan qishyapita alliyanqanchikkama.

La patsa salvia es buena para todas las enfermedades derivadas del frío. Cura rápidamente la congestión nasal, la inflamación de la garganta, los bronquios y alivia el dolor de las rodillas.

También es buena para las mujeres que sufren de trastornos menstruales, dolor de cabeza y para el dolor de la vejiga.

Asimismo, es buena para el dolor de estómago y también cuando los intestinos se llenan de gases. Además, es buena para la diarrea y alivia rápidamente la hinchazón del estómago.

¿Cómo la preparamos? Hacemos hervir en una olla tres hojas. Tomamos esa agua cuando tenemos sed, y así hasta que nos sanemos completamente de la enfermedad.

Waquru

Waquru

Kay hampi allimi chichu warmikuna raslla wachakuyaananpaq. Kay hampiwanqa, huk, ishkay aksayllachawmi wamrata hitaramun.

¿Imanawpami ruranchik? Waquruqa hatun mullakayuqmi, kashayuqmi, hatun wallankayuqmi, shaprayuqpis. Chaytami puntata ninawan kayanchik, waquru alli kankanqankama. Nirkurqa sipranchik. Chay sipranqanchikta, huk yaku wichiman qarpunchik. Nirkurqa llapan llawsantami upupaakun, shumaq ichik wamra lluchkarpunanpaq.



Este remedio es bueno para que rápidamente las mujeres embarazadas den a luz. Con este remedio, en un dos por tres dan a luz.

¿De qué manera lo preparamos? El waquru tiene mullacas grandes, espinas y pelos. Por eso primero quemamos el waquru, después lo pelamos. El waquru pelado, lo echamos en una jarrita de agua. Después tomamos todo el líquido viscoso que emana de la planta, para que el bebé resbale bien.



Kalwa – kalwa

Kalwa-kalwa

Kay sachaga purun allpakunachawmi achka wiñan. Sallqa runakunami kay sachawan chankan, rikran, makin, chaki tullunkunapis pakirquptin hampipaakun. Chaypita uywakunapa chaki tullun pakirquptinpis hampipaakun. Kay sachaga achka arnikayuqmi.

¿Imanawpami hampinchik? Puntata kay sachata pallanchik. Nirkurqa hatusaqkunatami akranchik, sapinllankunata. Nirkur chay sapinkunata aqanchik maraychaw tunaywan, shumaq llatunqankama. Nirkurqa llashtanchik tullu pakishqanman. Chaypitami taksha qirukunata shumaq llakllarkur llaqanchik, tullu pakishqata tunkananpaq, hananman mantilwanmi wankunchik, mana tullu pakishqa kuyukunanpaq.

Esta hierba crece bastante en los terrenos baldíos. Las personas de la puna se curan con esta planta cuando se les rompe los huesos de la pierna, el brazo, la mano y los pies. También, curan la fractura de las patas de los animales.

¿De qué manera nos curamos? Primero, recogemos esta hierba y escogemos las más grandes, solo las raíces. Luego, molemos esas raíces en el batán hasta que se deshagan bien. Después ponemos emplastos en el hueso roto y pegamos una pequeña madera, labrándola bien para que sostenga el hueso roto. Finalmente, amarramos con un mantel para que no se mueva el hueso roto.

Putaksa

Putaksa

Kay sachapa yakupa chawpinchaw, pukyupa ñawinchawmi wiñan. Chaymi kay sachapa wirunchaw, rapranchawpis achka llawsa miran, *gelatinaniraq*. Chay sachapa llawsanmi alli ñatinninchikta ismuyta qallaykaptin hampinanchikpaq. Chay putaksa sachapa hampipa llawsantaqa waray-hunay upyananchikpaqmi. Hinan wiñaykaqllapitami hurqunchik wishinawan. Nirkurmi upunchik shanaykaq ñatinninchikta, pachanchikta qasarpachinanpaq.



La hierba putaksa crece en medio del agua, en el ojo del manantial. Por eso, en el tallo y en las hojas de esta planta aumenta bastante líquido viscoso, como la gelatina. El líquido viscoso de esta hierba es bueno para curar la cirrosis. Este remedio de la hierba putaksa es bueno para tomar mañana y tarde y se extrae en el momento en que está creciendo. También la tomamos para que alivie el hígado y el estómago.



María wayta

María wayta

Kay sachá qasaq markakunachawmi wiñan. Waytanqa qarwash shunquyuq yuraqmi. Asyan huyupami.

¿Imanawpami ruranchik? Waytantawan raprantami puntata timpuchinchik shumaq. Nirkurmi upunchik pacha nanaptin, aqillinkuna nanaptin. Chawrasqa allimi kay hampiqá qasay kulikupaq, hukllami kutikaachin. Qasay mikuykunata mikuptinchikpis, shumaqmi supichikun, mananami pachanchik hakannatsu.



Esta hierba crece en los pueblos fríos. Tiene flores blancas con un centro de color amarillo. Huele feo.

¿De qué manera lo preparamos? Primero hacemos hervir bien sus flores y hojas. Después lo tomamos cuando duele el estómago y los intestinos. Este remedio es bueno para los cólicos por el frío, pues los alivia rápidamente. También nos ayuda cuando comemos alimentos fríos, nos hace botar los gases y ya no hincha nuestro estómago.



Walmish

Walmish

Kay hampi sachá qasaq markakunachawmi, tsaqatsaqa sikinshawmi, wiñan. Raprankuna llimpi quyumi uyruniray, waytankuna anqasmi. Shumaqllami asyan. Kay hampiqa, qasay kulikutami hampin. Allimi chay warmikunapa yuraq yaku apay qishyanpaq. Kay sachawan alli mikuykunatapis ruranchikmi. Papa kashkiman qarpunchik, muchkachaw shumq aqarkur. Nirkur chay aqashqallata uchuwan tinkuchinchik, aychakunamanpis llushinchik, watyata ruranchikpaq. Kayta ruranchik sallqakunachawmi, mana chinchu wiñaptin, shumaqlla mikuy kananpaq.

Esta hierba medicinal crece en los pueblos fríos, debajo de la *tsaqatsa*. Sus hojas son verdes y redondas, sus flores son azules. Huele muy bien. Este remedio cura cólicos de frío. También es buena para la regla blanca de las mujeres. Con esta hierba también preparamos buenas comidas. Echamos en la sopa de papa, moliéndola en el mortero. Después la mezclamos con el ají, también la untamos en las carnes para hacer pachamanca. Esto hacemos en las punas para que la comida esté rica, porque en estos lugares no crece el chinchu.

Antañawi

Antañawi

Kay antañawi sachá nishqan allimi runakuna makinta, chakinta, rukanankunata kuchukurquptin haminapaq. Nirkur umanta pakikurquptinpis kay hampi alliyachinmi.

¿Imanawpami hampichik? Huk aptay antañawita timpuchinchik. Chaypita chay yakuwan qirita mayllanchik. Nirkur rapranta shumaq kirunchikwan kaniparkur llashtanchik. Chay qiripa hananman llullu aycha wiñamunanpaq. Chaynawpa shumaq kutikaananpaq.

Kay hampiqá qasaypita pacha hakaytapis hampinmi. Shumaq tinpurkachir, chay yakuntami upunchik huk taksa wichiwan, mallaqlla, manaraqpis ima mikuytapis mallir. Chaypitami mikuykunata mikunchik.

Mikuykuna pachanchikta mana alliyachiptinpis allimi, waran-waran upunanchik alliyanqanchikkama.



Esta hierba, conocida como antañawi, es buena para curar cuando las personas se cortan la mano, el pie o los dedos. También esta hierba sana las fracturas de la cabeza.

¿De qué manera curamos? Hacemos hervir un puñado de antañawi. Luego, lavamos con esa agua la herida. Después, masticando las hojas emplastamos la herida para que en esa parte de la herida crezca una piel nueva. Hacemos de ese modo para que se regenere bien la piel.

Esta hierba también cura el dolor de estómago por el frío. Haciéndola hervir bien, tomamos esa agua en una jarrita, en ayunas, sin probar ningún alimento. Después podemos comer nuestros alimentos.

También es buena para curar cuando una comida no nos hace bien, tenemos que tomarla día tras día hasta que nos mejoremos.

Cortadillo

Cortadillo

Kay yuraq sacha sallqakunachawmi wiñan. Allimi chuqaypaq, wisqa qishyakunapaq, puywan qasay pasashqapaq, kuchi qishyapaqpis allimi. Kay sachata pallarkur, mayllanchik, nirkurqa yaku timpuykaqman qarpunchik. Chaypitami shanaq-shanaqllata upunchik. Nirkurqa wankukunchik llapan qasay asyaq humpita hitamunapaq.

Kay hampiqa hukllami hampirin *bronquios* nishqan qishyatapis. Kuchunkunata ichikllata ruparkachirmi nirkur ichiklla rupashqa asukarta akurkachir tinpushqa yakuman qarpunchik. Nirkur upunchik huk chunka pichqa hunaqkama kay qishya illakanqankama.



Esta hierba blanca crece en las punas. Es buena para curar la tos, para la *misqa*, también es buena para la pulmonía y para la enfermedad del chanco. Recogemos esta hierba, la lavamos, después la echamos en el agua que está hirviendo y la tomamos caliente. Luego nos envolvemos para botar todo el sudor hediondo y el frío.

Esta hierba también cura rápidamente los bronquios. Quemando un poco sus bordes y mezclándola con un poco de azúcar quemada la echamos en el agua. Luego, lo tomamos por 15 días, hasta que esta enfermedad desaparezca.

Shupta

Shupta

Kay shupta hampiqa wiñan rumi sikinkunachawmi. Allimi urku shanaypaq. Runa pasaypa llapan urku shanaywan kaykaptin, kay shupta hampitami upuchinchik.

¿Imanawpami hampinchik? Kay sachata puntata pallanchik. Nirkurqa akranchik, mayllanchikpis. Chaypitami yaku timpuykaptin, huk aptayllata qarpunchik. Nirkurqa wichiwan upunchik, qamyallata, ishkay kimsa kutiy yakunay charimaptinchik.



Esta planta *shupta* crece debajo de las piedras. Es bueno para la fiebre. Cuando una persona tiene mucha fiebre, le damos *shupta*.

¿De qué manera nos curamos? Recogemos primero esta hierba. Después la escogemos y la lavamos. Después, cuando está hirviendo el agua, echamos un puñado. Luego, tomamos una taza sin azúcar, dos o tres veces cuando nos da sed.



Hirkanpuriq

Hercampuri

Kay sachá wiñan qaqachawmi, rumi hananchaw. Kashayuqmi, qarwash waytayuq. Kay sachá allimi:

- Ñatinninchikta pichananpaq. Chaypaqqa, hirkanpuriqta hampita pallanchik. Nirkurqa akranchik. Chayta yakuwan mayllanchik. Chaypitami yaku timpushqanman tullpunchik. Nirkur chapanchik mankapa kirpananwan, yakun ashqanqankama. Chaypitami apunchik mallaq-mallaqla. Chayqa allimi wira ñatinninchikta chaparaqta rupachinanchikpaq.
- Yawar mayllaq. Chaypaqpis upunchik ashqaq yakunta, kimsa upuyta huk hunaqchaw huk killakama. Chaychawraqmi alliyanchik. Yawarninchik mayllashqa kananpaq chayta upunchik.



Esta hierba crece en la roca, encima de la piedra. Tiene espinas y flores amarillas. Esta hierba es buena:

- Para limpiar nuestro hígado. Para eso, recogemos el remedio hirkanpuriq. Después escogemos, lo lavamos y lo ponemos en el agua hervida. Luego, lo tapamos con la tapa de la olla hasta que su agua se vuelva agria. Después tomamos en ayunas. Eso es bueno para que queme la grasa que está tapando a nuestro hígado.
- Limpia la sangre. También para esto tomamos su agua agria, tres tomas en un día durante un mes. Recién así nos curamos.

Raíz altía

Raíz altía

Kay sachapa sapinqa alli hampimi.
Kay qishyakunapaqmi:

- Warmipa yawar killa qishyanpaq, takparinanpaq. Kay qishyata alliyachin kay sachapa sapin. Puntata kay sachata pallanchik. Chaypitami mayllanchik llapan allpan yarqunqankama. Chaypitami tullpunchik yaku tinpushqaman. Chaypita qasachinchik qarwashyanqankama, llawsan kanqankama. Chaypitami warmikuna puñuyaananpaq upuyan.
- Rurunninchik mayllakaanpaq. Chaytapis chaynawllapami hampikunchik. Huk ish kay kutikamami upunchik. Chayqa ratun-ratun ishpachimanchik. Chaychawmi hitachimun rurunchaw qishya kaqta.



Esta hierba es un buen remedio para estos malestares:

- Arregla el periodo menstrual de la mujer. Se cura con la raíz de esta hierba. Primero recogemos, después la lavamos hasta quitar toda la tierra. Luego, la ponemos en agua hervida. Seguidamente, la enfriamos hasta que se ponga amarilla y se haya puesto viscosa. Después las mujeres la toman para dormir.
- Para que limpie nuestro riñón. También esto curamos del mismo modo. Tomamos una o dos veces. Eso nos hace orinar a cada rato. Allí hace botar la enfermedad que hay en el riñón.

Unqina

Unqina



Kay unqina pukyukunachawmi wiñan. Chaymi kiru nanayta hampin. ¿Imanawpami hampinchik? Kay unqinata llaqtanchik hakaykaqman, shanaykaqmanpis. Chayqa kirunchik qasarpunqa, mananami nananqanatsu, hakaypis kutikanqanami.

Kay unqina hampi allimi chay amuqllu qishyapaqpis. Runakunapa kunkanchaw amuqllu wiñaptin, chaymanmi llaqtanchik unqinata qasarpunanpaq, hakay kutirpunanpaqpis. Chayta llaqtanchik ishkay, kimsa kutiykama kutikanqankama.

Esta hierba crece en los manantiales. Cura el dolor de muela. ¿De qué manera curamos? Emplastamos la unqina en la parte hinchada, también en la parte que está caliente. Entonces bajará el dolor de nuestra muela, ya no dolerá y también bajará la hinchazón.

La unqina también es buena para las amígdalas. Cuando se inflaman las amígdalas en el cuello de las personas, allí emplastamos la unqina para que baje el dolor, también para que baje la inflamación. Emplastamos dos o tres veces hasta que se sane.



Wamantimpa

Wamantimpa

Kay sachá sallqakunachawmi wiñan.
Kashayuqmi, qarwash waytayuqpis.
Kay sacháqa allimi:

- Ñatinninchikta pichanapaq. Ñatinta hampinanpaqqa, ¿wamantimpata imanawpami ruranchik? Puntata pallanchik. Nirkurqa akranchik. Chayta yakuwan mayllanchik. Chaypitami yaku timpushqanman tullpunchik, yakun ashqanqankama. Chaypita apunchik mallaq-mallaqla, manaraq ima mikuypapis mallir.
- Yawarninchikta mayllan. Chaypaqpis upunchik ashqaa yakunta, kimsa upuyta huk hunaqchaw, huk killakama. Chaychawraqmi alliyanchik, yawarninchik mayllashqa kananpaq.



Esta hierba crece en las punas. Tiene espinas y flores amarillas. Esta hierba es buena:

- Para limpiar nuestro hígado. Para curar el hígado, ¿cómo preparamos el wamantimpa? Primero lo recogemos. Luego lo escogemos y lo lavamos con agua. Luego, lo ponemos en agua hervida, hasta que se vuelva amarga. Después lo tomamos en ayunas.
- Limpia nuestra sangre. También para esto se toma su agua agria, tres tomas en un día, durante un mes. Recién así nos mejoramos para que nuestra sangre esté limpia.



Valerianapa sapin

Raíz de la valeriana

Kay sachaga sallqakunachawmi wiñan, uqsha chawpinchaw, ukush kashapa kuchunkunachawpis. Waytanqa llimpi anqasmi. Kay hampipa yakuntami upunchik shumaq puñunachikpaq. Kayta upurkurqa, mananami yarpachakunchiknatsu. Llutankunata yarpaarakur mananami chacharanchiktsu.

¿Imanawpami kay sachawan hampikunchik? Kay sachapa sapintami hurqunchik. Chaypitami llapan allpankunata mayllanchik. Nirkurqa tinpuchinchik yanukushqankama. Chaypitaqa yakunta upunchik puñunanchikpaq. Chawrasqa mana rikchapakuypa, mana yarpachakuypapis puñukunchik waranqankama.



Esta hierba crece en las punas, en medio de la paja, también cerca al *ukush kasha*. Su flor es de color azul. Tomamos el agua de esta hierba para dormir bien. Tomando este remedio ya no nos preocupamos, ya no estamos echados con preocupación.

¿De qué manera nos curamos? Sacamos la raíz de esta hierba. Después lo lavamos para sacar toda su tierra. Luego la hervimos hasta que se cocine y tomamos su agua para dormir. Con esto, dormimos sin despertarnos, sin preocuparnos hasta el día siguiente.



Hakashkillu

Hakashkillu

Kay sallqa sachapa allimi llapan nanaypaq. Kuchillupa, lawupa, tita kashapa, qishpipa puntankuna qaraykiman yaykuptin, chay sachapa raprantami, llullu ishpaywan ushmarkachir, chay uchku nanaykaqpa hatinchik, ruripita llapan mana alli yawar ismuykaqkunata hurgamunanpaq.



Chaynawllapami, hampichik allqu kanimaptinchikpis. Atuq shutipa kunkanta llapiptinpis, maypami yaykurqan allqupa, atuqpa kirunkuna, chayllapami hatinchik hakashkillupa rapranta llullu ishpaywan ushmarkachir shumaq kutikaananpaq, isquy puqunanpaq.

Esta hierba de la puna es buena para todos los dolores. Cuando entra en nuestra piel la punta del cuchillo, del clavo, de la espina gruesa, del vidrio, metemos la hoja de esta hierba remojándola con orina tierna a la herida para que elimine la sangre muerta.

Del mismo modo nos curamos cuando nos muerde el perro. También curamos cuando el zorro muerde el cuello del cordero. Por donde entraron los dientes del perro o del zorro, en esa parte, metemos las hojas del *hakashkillu* remojándola con orina tierna para que sane bien, para que no se infecte.



Hapallan shaakuq

Hapallan shaakuq



Kay sachqa kkillanmi shaaran. Sallqa markachawmi wiñan. Kay hampi llapan uywakunapa aqillinninchaw kurunta wañuchinapaqmi.

¿Imanawpami hampinchik? Puntata pallanchik. Nirkur tinpuchinchik yanunqankama hatun mankaman. Chaypitami qasarkachir, qarpunchik uywakunata, huk *botellawan* tupuykur huk uywapaq. Chay hampipa yakunta uywakunata qarpunchik puñunan urallami, llapan kurukuna wañunanpaq. Nirkur ismayninchaw wañushqata hitayaamun.

Runakunapaqpis kay sach hampipa yakunqa allimi. Mallaqllami upunanchik. Aqillinninchikchaw, pachanchikchawpis kurukuna kawaqta wañuchin. Nirkur ishmaychaw hitamunchik: hatunta, ichikta, llanuta, titatapis.

Esta hierba crece sola. Crece en los pueblos de la puna. Este remedio es para matar todos los parásitos de los intestinos de los animales.

¿De qué manera curamos? Primero la recogemos. Luego la hervimos en una olla grande hasta que se cocine. Luego la enfriamos y se lo damos a los animales midiendo con una botella para cada animal. Les damos a los animales el agua de ese remedio a la hora que duermen, para que mueran todos los gusanos. Después los botan muertos en su excremento.

Este remedio también es bueno para las personas. Debemos tomarla en ayunas. Mata los parásitos de nuestros intestinos y de nuestro estómago. Después los expulsamos en las heces.

Inchilway

Inchilway

Kay inchilway sachqa wiñan rumi sikinkunachawmi sallqa markakunachaw. Allimi runakuna, warmikuna shanay qishyawan kayaptin.

¿Imanawpami hampinchik? Puntata kay sachataqa pallanchik. Nirkur sapinta rachirinchik. Nirkur quyu rapranta makillawanmi qaqunchik. Nirkurqa qapinchik. Yakun yarqushqantami upunchik, ishkay, kimsa kutiy. Chayllami alliyanchik. Kay hampiqa pasaypa shanay qishyatami qasarpachin.



Unay sallqa runakuna waakankunatapis, kuchintapis, uushantapis, chiwankunatapis, kay sachallanwan hampiqaq, chay *fiebre aftosa* nishqanta. Yakuntami qarpunchik huk *botella* tupuyllawan, alliyashqankama llapan uywakuna.

La hierba *inchilway* crece debajo de las piedras en los pueblos de la puna. Se usa cuando las personas tienen fiebre.

¿De qué manera curamos? Primero recogemos esta planta. Después separamos la raíz. Luego sus hojas verdes las sobamos solo con las manos. Después, las exprimimos. El agua que salió la tomamos dos o tres veces. Así nos mejoramos. Esta planta hace bajar la fiebre totalmente.

Las personas antiguas de la puna curaban a sus vacas, sus cerdos, sus ovejas y sus cabras con esta hierba. Esa fiebre es conocida como *fiebre aftosa*. Les dan midiendo con una botella para cada animal hasta que se mejoren todos los animales.



Taya

Taya

Kay hatun sachapa qichwa markakunachawmi wiñan. Kay sachapa kashayuqmi. Kay sachapa murunmi alli hampikunapaq.

¿Imanawmi hampikunchik? Puntata murunta tinpuchinchik. Nirkur yakunta upunchik kunkanchik wichqakaptin qasaypita, qarqaratami ruranchik.

Kay sachapa allimi kuchilluwan kuchukurquptinchikpis hatun qirikunata kichakarquptin hampinapaq. Yakunwan mayllaptinchik, llapan mana alli aychakunata hitamun. Mushuq aychami wiñamun. Chay kuchukuykunami shumaq kutikan.

Este arbusto crece en los valles. Este arbusto tiene espinas. Las semillas de este arbusto son buenas para curarnos.

¿De qué manera nos curamos? Primero hacemos hervir sus semillas. Después tomamos esa agua cuando se cierra nuestra garganta por el frío y hacemos gárgaras.

Este arbusto también es bueno para curar las heridas grandes que nos hacemos cuando nos cortamos con el cuchillo. Cuando lavamos las heridas con su agua, elimina toda la carne mala. Crece piel nueva y hace sanar muy rápido esos cortes.



Achuti

Achiote

Kay sachaga wiñan shanaq markakunachawmi. Murunqa yanukunanchikpaq, hampikunapaqpis allimi, kunkanchik wichqakaptin, rurunninchik nanaptin, qichapaqpis allimi. Kay achutipa rapranta yaku tinpushqanman tullpunchik. Nirkurqa upunchik mallaqla, tuta-tutalla alliyashqanchikkama.

Este arbusto crece en pueblos cálidos. Su semilla es buena para cocinar, también para curar cuando se cierra nuestra garganta, cuando duele nuestro riñón y también para la diarrea. Echamos las hojas de este achiote en agua hervida, después, la tomamos en ayunas, muy temprano hasta que nos sanemos.



Mulli

Molle

Kay mulliqa shumaqmi hampin rurun nanaptin, ñatin nanaptinpis. Chaykunataqa alliyachinmi. Ishpaypukutapis mayllan. Kiru nanaptinpis allimi.

¿Imanawpami hampikunchik? Yaku timpushqaman rapratan tullpunchik huk aptayllata. Chaypitaqa ichik wichillawan upunchik.

Kay sachá hampi allimi tullukuna nanaptinpis. Qaranchikmanmi rapranta llashtanchik llapan qasaykunata hurqamunanpaq. Chawrasqa muqunchik shumaqmi kuyukunqa puriptinchik.

El molle cura bien cuando duele el riñón y el hígado. Alivia todos estos dolores. También limpia la vejiga y es bueno para el dolor de muela.

¿De qué manera curamos? Ponemos en agua hervida un puñado de molle. Después tomamos con un pequeño recipiente.

Este arbusto medicinal también es bueno cuando duelen los huesos. Emplastamos en nuestra piel para que saque todo el frío. Entonces, nuestras rodillas se moverán bien cuando caminamos.



Hirkapapa

Yacón

Kay hirkapapapa wiran manami kantsu. Kayta chawallatami mikunchik. Kay papa kallimi aqrayananchikpaq. Chaypita allimi runakuna mana rukuyaananpaqpis. Achka mishki yawarninchikchaw kaptinpis alliyachinmi, achka kutiy mikuptinchik.

Este tubérculo no tiene grasa y lo comemos crudo. Este tubérculo es bueno para adelgazar. También es bueno para que las personas no envejezcan. Cuando hay mucho dulce en nuestra sangre, lo regula, cuando comemos muchas veces.



Maqra

Maqra

Kay sachqa hampin chuqayta, ushunkayta, warmikunapa yawar killa qishyayninkunatapis. Chay llapan kuwirpunchichaw mana alli ismukuyta alliyachin. Llapan mana alli yawarkunata, qarwa yakukunata shumaq hitachin. Chawrasqa chay qirikunata kutikaachin.



Esta hierba cura la tos, el adormecimiento, males del periodo menstrual de las mujeres. Cura todas esas enfermedades venéreas y llagas de nuestro cuerpo. Toda la sangre mala, los líquidos amarillos los expulsa.

Malvas

Malvas

Kay sachapa hampin kay qishyakunatami:

- Warmipa yawar killa qishyanta alliyachin. Kay qishyata alliyachin kay sachapa rapranmi. Puntata kay sachata pallanchik. Chaypitami mayllanchik. Nirkurmi tullpunchik yaku tinpushqanman. Chaypita qasachinchik, qarwash lawsan kanqankama. Chaypitami upunchik puñunapaq.
- Kay hampi allimi rurunninchikta mayllananpaqpis. Chaytapis chaynawllapami hampikunchik, shumaq tinpurkachir qasachinchik qarwash lawsata rikanqanchikkama.



Esta hierba cura estas dolencias:

- Mejora el periodo menstrual de la mujer. Este mal se alivia con las hojas de esta hierba. Primero, la recogemos y después la lavamos. Luego, lo ponemos en agua hervida. Después la enfiamos hasta que salga un líquido viscoso y amarillo. Seguidamente, la tomamos para dormir.
- Este remedio también es bueno para que limpie nuestro riñón. Nos curamos del mismo modo, haciendo hervir bien, la enfiamos hasta ver un líquido viscoso y amarillo.



Wachanqana

Wachanqana

Kay sachqa lichiyuqmi, hirkakunachawmi wiñan. Chay allimi purqakunanchikpaq. Mamapachanninchikta mayllananpaqpis shumaqmi.

Wamrakuna mana mikuyta munaptin, kaywan hampinchik. Huk ichiklla wichiman wachanqanata ishkay shutuyllatami qarpuchik taksha wamrakunapaq, hatun runakunapaqqa pichqa shutuyraqmi alli. Nirkurqa qichawanmi llapan qishyakunata hitachimun, achka kutimi apamanchik ismakuq wayralla.



Esta hierba tiene leche, crece en las alturas. Es buena para purgarnos. También es buena para limpiar nuestro estómago.

Cuando los niños no quieren comer, los curamos con esto. En un recipiente pequeño echamos dos gotas de *wachanqana* para los niños, pero para los mayores cinco gotas son suficientes. Después, en la diarrea se expulsan todas las enfermedades, nos lleva muchas veces a defecar rápidamente.



Abedul

Adedul

Kay sachaga allimi ushunkayta, qasay pasashqapaq, chaki, maki muqushqakunata hampinapaq. ¿Imanawpami ruranchik hampinanchikpaq? Mitu mankachaw yakuta tinpuchinchik. Nirkurqa kay sachata qarpunchik. Chaypitaga huk tupuman qarpurkur shanaykaptin upunchik. Nirkurqa wasi ruriman yaykunchik llapan hakuwan, punchuwan, qatawan chapakunapaq. Chaynawmi humpinchik pasaypa achaywan. Chaynawmi llapan qasay humpita hurqamun.



Esta hierba es muy buena para curar el adormecimiento cuando nos pasa el frío, también las luxaciones de las manos y los pies.

¿De qué manera preparamos para curar? Hacemos hervir agua en una olla de barro y echamos esta hierba. Después vaciamos en un recipiente y tomamos cuando está caliente. Luego, entramos a la casa para taparnos con todas las mantas, el poncho y la frazada. De ese modo, sudamos con bastante calor. Así expulsamos el sudor frío.



Chullku

Chullku

Kay sachá allimi shanaypaq. Runa pasaypa shanarishqa kaykaptin, kay sachata upuptin, hukllami alliyan.

¿Imanawpami hampinchik? Puntata kay sachata pallamunchik. Nirkurqa mayllanchik. Chaypitami yaku tinpushqaman huk aptayllata tullpunchik. Nirkurqa wichiwan upunchik qamyaqllata.



Esta hierba es buena para la fiebre. Cuando una persona está con demasiada fiebre y toma esta hierba mejora rápidamente.

¿De qué manera nos curamos? Primero, recogemos esta hierba. Luego, la lavamos. Después, echamos un puñado en agua hervida. Seguidamente, la tomamos sin dulce.



Hiraniyu

Hiraniyu

Kay sachaga shumaqmi hampin warmi yawar killanchaw nanaywan kaptin. Singapa qasaq yaku yarqamuptinpis, maki hakaptin, warmipa chuchun hakaptinpis hampin. Llapan mana alli aychakunatapis alliyachinmi. Allimi warmikunapaqpis mana runawan tinkuyta munaptin.

Esta hierba cura bien cuando la mujer tiene dolores en su periodo menstrual. Cura la congestión nasal, la hinchazón de la mano y también cuando se hinchan los senos de la mujer. Además, cura heridas y es buena para las mujeres que no quieren estar con un hombre.



Purun acelga

Acelga silvestre

Kay sachaga allimi ñaña wamrakunapa pachan nanaptin hampinapaq. Kay *acelgata* wallpapa wiranwan llushirkurmi hanan pachanman llashtanchik. Nirkurqa wamrata shumaqlla wankuchik, purun *acelgas* tsakishqankama. Chaymi shuqun llapan nanayta. Chawrasqa allian wamrapa pachanqa.



Esta hierba es buena para el dolor de estómago de los bebés. Untamos la acelga con grasa de gallina y emplastamos encima de la barriga del bebé. Después lo envolvemos bien, hasta que seque la acelga silvestre. Eso chupa todo el dolor y mejora el estómago del niño.



Kapuchina

Kapuchina

Kay sach'a allimi chay shama nishqan qishyayta hampinapaq. Yaku tinpushqaman tullllpunchik. Nirkurqa shiminchikta qawinchik pukayashqankama, chay yuraq qarankunata, llapan lawsa yawarnintin yarqamunqankama. Chayta ruranchik kimsa kutikama kutikanqankama.



Esta hierba es buena para curar el escorbuto. Echamos en agua hervida, luego la revolvemos en nuestra boca hasta que se enrojezca, hasta que salga toda esa suciedad blanca y salga todo ese líquido viscoso con sangre. Eso hacemos tres veces hasta sanar.



Siempre viva

Siempre viva



Kay sachapaq allimi
ishpayninchik ichiklla kaptin
hampinapaq. Chaypaqqa, kay
hampi sachata timpuchinchik.
Nirkurqa qasashqana kaptin
yakunta upunchik.

Chaypitaqa allimi ñawinchik
shiqshiptin mayllananchikpaq.
Wiqti ñawipita yargamuptinpi
alliyachin. Achka kutimi
mayllanchik kutikanqankama
shumaq rikanqanchikkama.

Esta hierba es buena para curar cuando orinamos poquito. Para eso, hervimos esta hierba y cuando está fría tomamos su agua.

También es buena para lavarnos cuando nos pican los ojos y para limpiar las legañas. Nos lavamos muchas veces hasta que sanen bien.

Agracejo

Agracejo

Kay sachá wiñan shanaq
markakunachawmi.
Alli hampimi hampinapaq
chunchulin hakaptin,
rurunninchik hakaptin,
ñatinninchikpis nanaptin.
Kay sachata yaku
timpushqanmanmi tullpunchik.
Chaypitami huk taksha
wichillata upunchik, tuta-tutalla
alliyashqanchikkama.



Esta planta crece en los pueblos cálidos. Es un buen remedio para curar cuando se inflama el intestino, cuando se inflama nuestro riñón, y cuando duele nuestro hígado. Ponemos esta hierba en agua hervida. Luego tomamos muy temprano una taza pequeña hasta sanarnos.

Qayuwa

Qayuwa

Kay sachá mayllan
ishpaypukutami,
rurunta, *flujo vaginal*
nishqantapis, pasaypa
yawar warmikunapa
yarquptin, chaytapis
alliyachin.

¿Imanawpami upunchik?
Huk aptayllata yaku
timpuykaqman
tullpunchik. Nirkurqa
ichiklla qasaykachir,
waran-waran, mallaqlla
ishkay wichita upunchik.

Kay sachá allimi
ensalada nishqachaw mikunanchikpaqpis, limunwan, kachiwanpis takurkachir.



Esta hierba limpia la vejiga, el riñón y también el flujo vaginal cuando a las mujeres les sale demasiada sangre.

¿De qué manera la tomamos? Echamos dos puñados de esta hierba en agua hirviendo. Luego la enfriamos un poco y tomamos dos tazas cada día en ayunas.

Esta hierba también es buena para comerla en ensalada, aderezándola con limón y sal.

Anagalis

Anagalis

Kay sachaga allimi
wañunachi runakunapaq.
Kay hampi sachataqa
puntata timpushqa yakuman
ushmaranqankama
kaachinchik. Nirkurqa
shumaqlla ichik qasaptin,
ishkay wichikunata waran-
waran upunchik, mallaqlla,
alliyanqanchikyaq.

Kay hampiqqa allimi allqu
kanishqapaq. Shumaqlla
timpurkachir, chay yakuwan
mayllanchik chay allqu
kanishqanta. Chayqa
mananami allqupa qishyanpis charimanchiknatsu.



Esta hierba es buena para personas débiles. Esta hierba medicinal la sumergimos en agua hervida hasta que se ablande. Luego, cuando enfría un poco, tomamos dos tazas diarias en ayunas, hasta que nos sanemos.

Este remedio también es bueno para la mordedura de perro. Haciéndolo hervir bien, con esa agua lavamos la parte afectada y con eso ya no nos agarra la enfermedad del perro.

Arándano

Arándano

Kay sachaga allimi mishki yawaryuq runakunapaq. Llapan mishki yawartami hitachin. Chaypis allimi ishpaypukuta mayllananpaq. Kay hampita upunapaqqa, yaku tinpushqaman *arandanopa* rapranta tullpuchinchik. Nirkur kimsa kutimi tuta-tutalla upunchik, huk killakama shumaq alliyanqanchikkama.



Esta hierba es buena para las personas diabéticas. Limpia toda la sangre dulce y también es buena para limpiar la vejiga. Para tomar este remedio, ponemos las hojas del arándano en agua hervida. Después, lo tomamos muy temprano tres veces al día, durante tres meses hasta que nos sanemos bien.

Arnika

Árnica

Kay sachá alli hampimi. Chay ushunkaypaqmi, maqashkunapaqmi, tullu wiksukaqkunapaqpis allimi. Kay sachataqa shumaq makillawanmi qaqunchik. Nirkurqa chay tullu wiksushqanman llashtanchik. Nirkurqa kupanchik tikrashqankama. Chay nanay tulluman chanqankama waran-waranmi chayta ruranchik alliyanqankama.



Esta hierba es un buen remedio. Es buena para el adormecimiento, para los golpes y para las torceduras. Sobamos bien la hierba y después ponemos el emplaste en el hueso torcido. Seguidamente, lo sobamos hasta que se enderece el hueso. Frotamos hasta llegar al hueso que duele; hacemos eso todos los días hasta que se sane.



Bardana

Bardana

Kay sachapuka waytayuqmi. Allimi chuqaypaq, wallpa qishyapaqpis, kuchi qishyapaqpis. Kay sachata pallarkur mayllanchik. Nirkurqa yaku tinpuykaqman, waytanta, rapranta tullpunchik. Chaypitami shanaq-shanaqllatami upunchik. Nirkurqa wankukunchik llapan qasayta hitamunapaq.



Esta hierba tiene flores rojas. Es buena para la tos, para la enfermedad de gallina y también para la enfermedad del chacho. Recogemos esta hierba y la lavamos. Después, echamos sus flores y hojas en el agua hirviendo. Después la tomamos caliente. Seguidamente, nos envolvemos para botar todo el frío.





Quwaku

Quwaku

Kay hampi sachataqa upunchik yaku tinpushqaman tullpurkur. Chayqa hampin kunka wichqashqata. *Bronquitis* nishqantapis kutikaachin, qasaq yakuta ruripita hitachimur. Chaypita kay hampi, chaki, maki ushunkaptinpis kutikaachinmi, wayralla kuyuyman churan.



Esta hierba medicinal, la tomamos poniéndola en agua hervida. Eso cura la inflamación de la garganta. También cura la bronquitis, expulsando el agua fría del interior. Además, cura el adormecimiento de las manos y los pies, y los alivia rápidamente.



El Acuerdo Nacional

El 22 de julio de 2002, los representantes de las organizaciones políticas, religiosas, del Gobierno y de la sociedad civil firmaron el compromiso de trabajar, todos, para conseguir el bienestar y desarrollo del país. Este compromiso es el Acuerdo Nacional.

El Acuerdo persigue cuatro objetivos fundamentales. Para alcanzarlos, todos los peruanos de buena voluntad tenemos, desde el lugar que ocupemos o el rol que desempeñemos, el deber y la responsabilidad de decidir, ejecutar, vigilar o defender los compromisos asumidos. Estos son tan importantes que serán respetados como políticas permanentes para el futuro.

Por esta razón, como niños, niñas, adolescentes o adultos, ya sea como estudiantes o trabajadores, debemos promover y fortalecer acciones que garanticen el cumplimiento de esos cuatro objetivos que son los siguientes:

1. Democracia y Estado de Derecho

La justicia, la paz y el desarrollo que necesitamos los peruanos sólo se pueden dar si conseguimos una verdadera democracia. El compromiso del Acuerdo Nacional es garantizar una sociedad en la que los derechos son respetados y los ciudadanos viven seguros y expresan con libertad sus opiniones a partir del diálogo abierto y enriquecedor; decidiendo lo mejor para el país.

2. Equidad y Justicia Social

Para poder construir nuestra democracia, es necesario que cada una de las personas que con-

formamos esta sociedad, nos sintamos parte de ella. Con este fin, el Acuerdo promoverá el acceso a las oportunidades económicas, sociales, culturales y políticas. Todos los peruanos tenemos derecho a un empleo digno, a una educación de calidad, a una salud integral, a un lugar para vivir. Así, alcanzaremos el desarrollo pleno.

3. Competitividad del País

Para afianzar la economía, el Acuerdo se compromete a fomentar el espíritu de competitividad en las empresas, es decir, mejorar la calidad de los productos y servicios, asegurar el acceso a la formalización de las pequeñas empresas y sumar esfuerzos para fomentar la colocación de nuestros productos en los mercados internacionales.

4. Estado Eficiente, Transparente y Descentralizado

Es de vital importancia que el Estado cumpla con sus obligaciones de manera eficiente y transparente para ponerse al servicio de todos los peruanos. El Acuerdo se compromete a modernizar la administración pública, desarrollar instrumentos que eliminen la corrupción o el uso indebido del poder. Asimismo, descentralizar el poder y la economía para asegurar que el Estado sirva a todos los peruanos sin excepción. Mediante el Acuerdo Nacional nos comprometemos a desarrollar maneras de controlar el cumplimiento de estas políticas de Estado, a brindar apoyo y difundir constantemente sus acciones a la sociedad en general.

Banco del Libro

INSTITUCION EDUCATIVA:								
DEPARTAMENTO:				PROVINCIA:				
^DISTRITO:								
Año	Grado	Sección	Nombres y apellidos del alumno	Código*	Condición del libro ^			
					Recibí	Firma del Padre	Entregué	Firma del Padre

* Código = Número de orden del alumno Condición del libro:

- A = Nuevo, completo, limpio, sin deterioro.
 B = Completo, se puede borrar algunas marcas, sin deterioro.
 C = Con marcas que no salen y con deterioros subsanables.
 D = Inutilizable, requiere reposición.

¿Cómo cuido y limpio mis libros?

- Forro mi libro con plástico o papel y le coloco una etiqueta.
- Limpio mi libro con una franela.
- Uso mi libro con las manos limpias y en lugares apropiados.
- Realizo las actividades en un cuaderno u hojas de trabajo, sin rayar ni escribir en mi libro.
- Evito doblar las puntas y que se manche con líquidos o dulces.

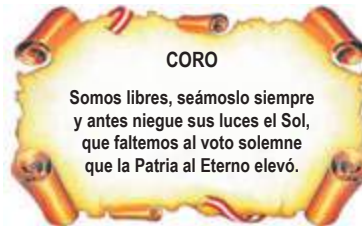


¡Cuido los libros porque otro niño los utilizará el próximo año!

SÍMBOLOS DE LA PATRIA



BANDERA NACIONAL



HIMNO NACIONAL



ESCUDO NACIONAL

Declaración Universal de los Derechos Humanos

El 10 de diciembre de 1948, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó y proclamó la Declaración Universal de Derechos Humanos, cuyos artículos figuran a continuación:

Artículo 1.- Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y (...) deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

Artículo 2.- Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición. Además, no se hará distinción alguna fundada en la condición política, jurídica o internacional del país o territorio de cuya jurisdicción dependa una persona (...).

Artículo 3.- Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.

Artículo 4.- Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre; la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas.

Artículo 5.- Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

Artículo 6.- Todo ser humano tiene derecho, en todas partes, al reconocimiento de su personalidad jurídica.

Artículo 7.- Todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley. Todos tienen derecho a igual protección contra toda discriminación que infrinja esta Declaración (...).

Artículo 8.- Toda persona tiene derecho a un recurso efectivo, ante los tribunales nacionales competentes, que la ampare contra actos que violen sus derechos fundamentales (...).

Artículo 9.- Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.

Artículo 10.- Toda persona tiene derecho, en condiciones de plena igualdad, a ser oída públicamente y con justicia por un tribunal independiente e imparcial, para la determinación de sus derechos y obligaciones o para el examen de cualquier acusación contra ella en materia penal.

Artículo 11.-

1. Toda persona acusada de delito tiene derecho a que se presuma su inocencia mientras no se pruebe su culpabilidad (...).

2. Nadie será condenado por actos u omisiones que en el momento de cometerse no fueron delictivos según el Derecho nacional o internacional. Tampoco se impondrá pena más grave que la aplicable en el momento de la comisión del delito.

Artículo 12.- Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques.

Artículo 13.-

1. Toda persona tiene derecho a circular libremente y a elegir su residencia en el territorio de un Estado.

2. Toda persona tiene derecho a salir de cualquier país, incluso del propio, y a regresar a su país.

Artículo 14.-

1. En caso de persecución, toda persona tiene derecho a buscar asilo, y a disfrutar de él, en cualquier país.

2. Este derecho no podrá ser invocado contra una acción judicial realmente originada por delitos comunes o por actos opuestos a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

Artículo 15.-

1. Toda persona tiene derecho a una nacionalidad.

2. A nadie se privará arbitrariamente de su nacionalidad ni del derecho a cambiar de nacionalidad.

Artículo 16.-

1. Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia (...).

2. Sólo mediante libre y pleno consentimiento de los futuros esposos podrá contraerse el matrimonio.

3. La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

Artículo 17.-

1. Toda persona tiene derecho a la propiedad, individual y colectivamente.

2. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.

Artículo 18.- Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión (...).

Artículo 19.- Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión (...).

Artículo 20.-

1. Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y de asociación pacíficas.

2. Nadie podrá ser obligado a pertenecer a una asociación.

Artículo 21.-

1. Toda persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país, directamente o por medio de representantes libremente escogidos.

2. Toda persona tiene el derecho de acceso, en condiciones de igualdad, a las funciones públicas de su país.

3. La voluntad del pueblo es la base de la autoridad del poder público; esta voluntad se expresará mediante elecciones auténticas que habrán de celebrarse periódicamente, por sufragio universal e igual y por voto secreto u otro procedimiento equivalente que garantice la libertad del voto.

Artículo 22.- Toda persona (...) tiene derecho a la seguridad social, y a obtener (...) habida cuenta de la organización y los recursos de cada Estado, la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales, indispensables a su dignidad y al libre desarrollo de su personalidad.

Artículo 23.-

1. Toda persona tiene derecho al trabajo, a la libre elección de su trabajo, a condiciones equitativas y satisfactorias de trabajo y a la protección contra el desempleo.

2. Toda persona tiene derecho, sin discriminación alguna, a igual salario por trabajo igual.

3. Toda persona que trabaja tiene derecho a una remuneración equitativa y satisfactoria, que le asegure, así como a su familia, una existencia conforme a la dignidad humana y que será completada, en caso necesario, por cualesquiera otros medios de protección social.

4. Toda persona tiene derecho a fundar sindicatos y a sindicarse para la defensa de sus intereses.

Artículo 24.-

Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.

Artículo 25.-

1. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.

2. La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social.

Artículo 26.-

1. Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos.

2. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos; y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz.

3. Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos.

Artículo 27.-

1. Toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten.

2. Toda persona tiene derecho a la protección de los intereses morales y materiales que le correspondan por razón de las producciones científicas, literarias o artísticas de que sea autora.

Artículo 28.- Toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en esta Declaración se hagan plenamente efectivos.

Artículo 29.-

1. Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad (...).

2. En el ejercicio de sus derechos y en el disfrute de sus libertades, toda persona estará solamente sujeta a las limitaciones establecidas por la ley con el único fin de asegurar el reconocimiento y el respeto de los derechos y libertades de los demás, y de satisfacer las justas exigencias de la moral, del orden público y del bienestar general en una sociedad democrática.

3. Estos derechos y libertades no podrán, en ningún caso, ser ejercidos en oposición a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

Artículo 30.- Nada en esta Declaración podrá interpretarse en el sentido de que confiere derecho alguno al Estado, a un grupo o a una persona, para emprender y desarrollar actividades (...) tendientes a la supresión de cualquiera de los derechos y libertades proclamados en esta Declaración.

“DISTRIBUIDO GRATUITAMENTE POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN
PROHIBIDA SU VENTA”