

हाम्सो

हाम्सो HAMSO



कोईच लिपिको रचनागर्भ

𑌕	𑌕𑌃𑌃 deyi देयि god (देवता)		𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃 𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃		𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃
𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃 tasla तास्ला moon (चन्द्रमा)		𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃
𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃 eko एको thunderbolt (धर्मडण्ड)		𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃
𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃 imar इमर totala (टोटला)		𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃
𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃 reu रेउ rain (वर्षा)		𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃
𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃 utthi उत्थि top (माथि)		𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃
𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃 kiki किकि grandpa (बाबु)		𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃
𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃 mama ममा mother (आमा)		𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃
𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃 appho आप्फो father (पिता)		𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃
𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃 pipi पिपि emporier (सम्राट)		𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃
𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃 gas गस cloud (बादल)		𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃
𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃 hamso हाम्सो light (उज्यालो)		𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃
𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃 carmi चार्मि young calf (कोरली)		𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃
𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃 na: ना sun (सूर्य)		𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃	𑌕𑌃𑌃𑌃𑌃𑌃

Providing Top Quality Services



Deepak Sunuwar
(Proprietor)

जैःतिच ढुवानी सेवा

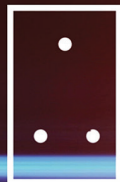
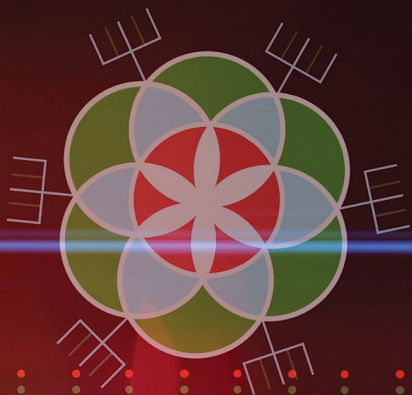
Zentich Shipping Services

cell : 977 9848686595

e-mail : harikajisunuwar5@gmail.com

हाम्रो सेवाहरु :

घर, अफिस तथा फ्ल्याटको सामान सार्नु परेमा वा काठमाडौं उपत्यकाभरिको जुनसुकै स्थानमा सरसामान ओसारपसार गर्नु परेमा हामीलाई सम्झना सक्नुहुने छ ।



कोइँच चुप्लु

सुनुवार भाषाको टेलिभिजन कार्यक्रम 'कोइँच चुप्लु'

इण्डिजिनियस टेलिभिजन र आइटीभी १६० च्यानलमा

सोमबार साँझ ७:३० बजे

पुनः प्रसारण : बुधबार बिहान ८:३० बजे, शनिबार दिउँसो २:३० बजे

हाम्रो

हाम्रो HAMSO

तृतीयः : ४. ५५१०२ : ८०४१

अङ्क : २ (Vol.:2) | भदौ २०७८ (Aug.-Sep. 2021)

काठमाण्डौ जि.प्र.का.द.नं. ४८६-०७८/०७९

उपस्थापक [Publisher (प्रकाशक)]

उपस्थापक [Publisher (प्रकाशक)]

सम्पादक [Editor (सम्पादक)]

सम्पादक [Editor (सम्पादक)]

सहायक सम्पादक [Sub-Editor (सह-सम्पादक)]

सहायक सम्पादक [Sub-Editor (सह-सम्पादक)]

सहायक सम्पादक [Sub-Editor (सह-सम्पादक)]

सहायक सम्पादक [Sub-Editor (सह-सम्पादक)]

उपस्थापक (व्यवस्थापक)

उपस्थापक (व्यवस्थापक)

कादम्बरी क्रियशन

कादम्बरी क्रियशन

अनामनगर, काठमाण्डौ

उपस्थापक (मुद्रण)

रौता प्रिन्टिङ सपोर्ट

उपस्थापक (कार्यालय)

का.म.न.पा-१०, काठमाण्डौ

९८४१३५२४३५, ९८४१६६६८३१

इमेल : hamso2078@gmail.com

मूल्य: ५०/-

सम्पादकीय (सम्पादकीय)

परनिर्भरताबाट मुक्त हुने अभियानमा

पारिवारिक भाषाको रुपमा बोलीचाली हुँदै आएको कोइँच लोः (सुनुवार भाषा) शिक्षा, न्याय निरूपण, सञ्चार र सरकारी कामकाजी भाषा हुन सकेको छैन। यसको मुख्य कारण नेपाल सरकारको विभेदकारी नीति नै हो। परिणाम, आदिवासी भाषा (नेपालमा बोलिने १३१ भाषाहरूको ९० प्रतिशत ११७ वटा) हरूलाई शिक्षा, सञ्चारलगायत विविध क्षेत्रमा प्रयोगमा ल्याउन सकिएको छैन। अधिकांश आदिवासी भाषाहरू लोपोन्मुख अवस्थामा छन्। भाषा लोप हुँदा जातीय अस्तित्व र पहिचान नै समाप्त हुन्छ। मातृभाषा वेगर्को आदिवासी हुन सक्दैन।

भाषा पुस्तान्तरणको लागि दस्तावेजीकरणका साथै विविध प्रयोगका क्षेत्रहरू छन्। तर नेपालमा भाषा संरक्षण र प्रबर्द्धनको मुख्य आधारको रुपमा विद्यालय शिक्षालाई लिइने गरेको छ। यसैले नेपाल सरकार, पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले २४ वटा खसइतर नेपाली भाषामा आधारभूत तहको पाठ्यपुस्तक तयार गरेको छ। तर यसरी तयार पारिएका पाठ्यपुस्तकहरू केही भाषा बाहेक सबै पाठ्यपुस्तक देवनागरी लिपिमा लेख्नु परेको छ। कोइँच भाषाको पाठ्यपुस्तक, साहित्य सिर्जना र लेख-रचनाहरू पनि देवनागरी लिपिमै छ। सामाजिक सञ्जालमा प्रयोग गरिने लिपि पनि कि त रोमन कि देवनागरी लिपि नै छ। ठेट कोइँच लवजको कोइँच बोली बोल्न कि त आफ्नै लिपि कि विद्यालयमा पढाइ हुनुपर्ने रहेछ। कोइँच भाषाले यी दुबै अवसर पाएन। यसर्थ लिपिमाथिको परनिर्भरताबाट मुक्त हुन विगत ८० वर्षभन्दा अगाडि छालामा लेखिएको आफ्नै कोइँच लिपिलाई परिष्कृत गरि पूर्णता दिएर हाल युनिकोड बनाउने प्रक्रिया अगाडि बढाइएको छ। नेपालका ५९ अदिवासी जनजातिहरूमा आदिवासी लिपिलाई युनिकोड बनाउन सफलता हासिल गर्ने आदिवासी कोइँच नै हो। यहि लिपि प्रवर्द्धनको ऐतिहासिक काम गर्ने क्रममा हाम्सोको दोस्रो अंक तपाईंहरू माभ पस्कन सफल भएका छौं।

कोइँच लिपिको उपयोगलाई जतिसक्दो फैलाउन भाषा संरक्षणको लागि राज्यको अलवा तपाईं हामी सबैको उत्तिकै दायित्व छ।



हाम्रो लोकार्पण गर्ने ७८ वर्षीय आमा क्याम्पस भर्ना

२०७८ (५०८१) सालको एसईईमा बि ग्रेडमा उत्तीर्ण, ७८ वर्षीय आमा रत्नकुमारी सुनुवारले कोइँच भाषाको मासिक पत्रिका हाम्रोको लोकार्पण गरिन् । विश्व आदिवासी दिवसको उपलक्ष्यमा प्रकाशन आरम्भ गरेको मासिक पत्रिका हाम्रो नेपालबाट कोइँच लिपिमा प्रकाशन भएको पहिलो पत्रिका हो ।

५०/६० वर्ष पुग्ने बित्तिकै पढ्ने सिक्ने समय सकियो अब भगवानको पुजा आराधना गरेर सन्यासी जीवन बिताउने हो भन्नेहरूका लागि नातिसँगै एसइई उत्तीर्ण गरेकी ७८ वर्षीय सुनुवारको जोशजाँगरलाई सम्मान गर्दै जुनसुकै उमेरका कोइँचहरूले कोइँच भाषा संस्कृति संरक्षणको लागि कोइँच लिपि सिक्नु भनेको म पनि यो मुलुकको स्वतन्त्र स्वभिमानी राष्ट्र हुँ भन्ने सन्देश दिन ७८ वर्षी आमाको हातबाट हाम्रो लोकार्पण गरिएको हो ।

करिब एक शताब्दीपछि कोइँच लिपिले

सञ्चार माध्यमको रुपमा अस्तित्व स्थापित गरेको छ । कोइँच पत्रिका यसभन्दा अगाडि प्रकाशन गरिए पनि देवनागरी लिपिमा छापिएको थियो ।

हाम्रो कोइँच लिपिमा प्रकाशित पत्रिका त हो नै सँगसँगै कोइँच पहिचानको द्योतक पनि हो । यही पहिचानको लागि ७८ वर्षमा पनि पढ्ने हुटहुटीबाट नथाकेकी आमा भन्छिन्, 'पढ्नु भनेको एकलोपनबाट मुक्ति पाउनु हो भने कोइँच पहिचानलाई प्रबर्द्धन गर्नु पनि हो ।'

लकडाउनले हिड्दुल गर्न नपाएपछि शारीरिक सक्रियतामा कमी आएको भए पनि उनै जाँगरिला आमा हालै बानेश्वर क्याम्पस भर्ना भएकी छिन् । उनको जाँगरलाई सम्मान गर्दै क्याम्पसले स्नातकोत्तरसम्म निःशुल्क अध्ययन गर्ने व्यवस्था मिलाएको छ ।

दोलखा फाचेमा जन्मेर हलुवा बेतालीमा घरजाम गरेकी आमाका अनुसार पढ्नु भनेको परनिर्भरताबाट मुक्ति पाउनु हो ।

Digitizing the script of Koits-Sunuwar
Indigenous Peoples

Digitizing the script of Koits-Sunuwar Indigenous Peoples

Sunuwar Indigenous Peoples of Nepal have embarked on a new mission to preserve and revive their mother tongue, ushering in the UN International Decade of Indigenous Languages (2022-2032). Aided by international experts on language digitization, they are digitizing their Sunuwar script: Koits-Breʼse.

Sunuwar is an Indigenous Nationality officially recognized as one of the 59 Indigenous Peoples of Nepal under the National Foundation for Development of Indigenous Nationalities (NFDIN) Act, 2002. They identify themselves as Koits, while others recognize them as Sunuwar, Mukhiya and so on. Their population is 55,712 according to the 2011 census, of which 37,898 speak their mother tongue Koits-Lo. Sunuwar Sewa Samaj in English known as Sunuwar Welfare Society in short SWS is an umbrella organization of Koits-Sunuwar Indigenous nationalities, founded legally in 1988 and has various constituent bodies, provincial and local committees as well as sister or the branches abroad.

Like most indigenous languages, Koits-lo is not written widely. Nor is it used to write literature extensively. It is due to the lack of Unicode standard and TrueType font. It is only spoken as a household or community language. The use of Khas-Nepali language -- imposed upon Indigenous Peoples as official language -- in administrative



Dev Kumar Sunuwar

works, judiciary, business, education and media has marginalized a myriad of mother tongues, including Koits-lo.

A brief history of Koits-Breʼse

The Sunuwar script Koits-Breʼse was inscribed on old animal skins. As the inscription was beginning to fade away, it was copied and re-engraved on fresh animal skins and brought into discussion by Hem Karna Sunuwar, a Sunuwar sage from Surikhari village of Dolakha district, in the 1940s.

The first ever conference on the Sunuwar script was held in 1943, where Sunuwar elders met to discuss how it can be developed. As a result, the Sunuwar script was printed and presented in a symposium. At this very symposium, Shyam Laxmi Sunuwar and Ganga Maya Sunuwar also presented the fonts denoting the Koits-Breʼse numbers.

In 1947, a second conference on the Sunuwar script was held in Dokhu Kaule village of Taplejung district. The conference brought together Sunuwar linguists and scholars from Dolakha and Sikkim and Darjeeling of India. But the conference did not yield significant results as it was the era of the Rana oligarchy, which promoted Khas-

Nepali as the official language pushing the mother tongues of Indigenous Peoples into oblivion.

In the 1960s, Karna Bahadur Jentich, better known as KB Jentich who served in the Gurkha brigade of the British army from 1942 to 1968, collected and improved the Koits-Bre?se alphabetical order. He also promoted Koits-Bre?se by printing and circulating it.

In 1970, KB Jentich (Promoter of Sunuwar script, known as Jentich Script, based on Roman Script) and Tika Mulicha (Tikamuli Script based on Devanagari) agreed to promote both scripts. However, it was not possible to widely promote the script due to the State's one language policy.

K.B. Jentich was a photographer, too. He photographed and printed the Koits-Bre?se script engraved by Hem Karna Sunuwar. He then provided the documents to Balkrishna Mukhiya, who lived in Sukiya Pokhari, Darjeling. The documents were later handed over to the representatives of Sikkim Sunuwar (Mukhiya) Koits-bu, an organization formed to unite Sunuwar communities residing in Sikkim.

A delegation of Sikkim Sunuwar (Mukhiya) Koits-bu, which included General Secretary Dr. C.B. Mukhiya, Chairperson R.B. Mukhiya and Treasurer H.C. Mukhiya, submitted a memorandum to Pawan Kumar Chamling, who was then serving as Sikkim's Chief Minister. Through the memorandum, they urged Chief Minister Chamling to recognize Mukhiya script as the official language of Sikkim.

Finally, on 24 September 1996, the Sikkim government recognized Koits-Lo (Mukhia language) as one of the official languages of Sikkim, along

with eight other languages (Lepcha, Bhutia, Limbu, Newari, Rai-Bantawa, Magar, Gurung-Tamang and Sherpa). The Sikkim government published gazettes, school curriculum and other books, poetry, historic journals, newspapers, academic works and other materials in Koits-Script. However, it remained in hand-writing form for many years.

In the 2000s, Dr. Lal Rapacha Shyākarelu was studying at Jawaharlal Nehru University in India. He created additional fonts to develop TrueType font (Kirat 1.ttf), enable Sunuwar Indigenous People to type in their own script on computer. It made easy for them to publish books and newspapers in Sunuwar script.

Koits-Sunuwar Script, promoted as Jentich Script and used in Sikkim, was incomplete. On the other hand, the Nepal government had prioritized Devanagari (Nepali script). Therefore, Sunuwar Indigenous People of Nepal preferred Devanagari script to document their language. They also used Devanagari to publish the Sunuwar language page in Gorkhapatra, school curriculum, magazine, literature books and online news portals.

In 1990, by endorsing the World Declaration on Education for All (EFA) and the Dakar Framework of Action-2000, the Government of Nepal (GoN) expressed its commitment to 'ensuring universal right to all'. These international campaigns recognized to teach children belonging to linguistic minorities and make education contextually located and locally accessible.

In order to implement the international commitments, the GoN developed National Action plan of

Action in 2003, National Curriculum Framework in 2005 and School Sector Reform Plan in 2009. The GoN also promoted Mother tongue-based multi-lingual education in Nepal.

Currently, 24 curriculums up to grade-5 in different languages have been developed, including in Sunuwar language. However, the medium of curriculum of many Indigenous languages, including Sunuwar, is Devanagari.

In 2020s, SWS formed Unicode Development Facilitation Committee comprising of 9-member team, which reviewed the existing Koits Script, Kaatich redesigned different TrueType font such as (Mukdum.ttf, kaatich.ttf etc.) adding additional fonts to complete the missing fonts and proceeded to digitize them. The Society also published the first ever monthly magazine in Sunuwar script, titled as Hamso which means light.

Koits-Breꞑse digitization

During a UN high-level event held in Los Pinos, Mexico on February 28-29, 2019, I spoke on the role of 'media in revitalization of languages'. I was invited to speak at the event as the chairperson of Indigenous Television, one of official media partners of the UN.

At the event, I met with Ms. Jeannette Stewart, the Founder of Translation Commons. One year later, in May 2020, she made an amazing offer that her organization would take up the Sunuwar Script from Nepal as part of a pilot program to digitize indigenous language during the International Decade of Indigenous Languages.

The SWS then formed a 9-member team on 15 August 2020 comprising linguists, educators, activists,

journalists, language practitioners. The team also included me as a liaison person for relaying questions and materials to and from international experts on script digitization. The team members include Ranabir Sunuwar (chairperson of central committee of SWS), Amrit Bahadur Sunuwar, Samir Mukhiya Sunuwar, Uttam Kumar Sunuwar, Shova Sunuwar, Bir Bahadur Sunuwar, Rajendra Sunuwar, Dr. Lal Rapacha and me (Dev Kumar Sunuwar).

The SWS always had a dream to digitize oral language into written language. For the SWS, the collaboration with Translation Commons was a huge stride toward realizing its long-cherished dream. It was made possible thanks to an international team of experts comprising Craig Cornelius (senior software Engineer at Google), Deborah Anderson (Script Encoding Initiative) and Anshuman Panday (Unicode encoding technical team).

Since May 20, 2020, a monthly meeting is being organized regularly to discuss and share updates on the progress in the digitization process.

In addition, Craig Cornelius of Google has developed an online keyboard, prototype keyboard/the layout, including sample converter, to public use areas character codes to show avenues for digitalizing the language. And, now finally, a draft proposal to encode the 'Sunuwar Script' in Unicode is ready, the International Unicode Technical committee is having a final meeting in September, 2021, to approve the Unicode.

Importance of digitizing Koits-Breꞑse

The digitization of Koits-Breꞑse is the process of converting Koits Sunuwar

language into a computer readable format. It is the first step toward having Koits-Bre?se script available on various digital platforms; making newspapers, books and other printed materials available in Koits-lo; Sunuwar mother tongue on the web and internet world and more importantly to preserve and develop further Koits-lo (Koits Sunuwar script/language) through writing, a process to give transition from oral to writing and to strengthen the distinct 'identity' of Sunuwar Indigenous Peoples.

One of the defining features of Indigenous Peoples in Nepal is 'having distinct language and script'. Although most Indigenous Peoples in Nepal have scripts, but they do not have their own Unicode. So, they are not able to use their own scripts on any digital platforms.

The digitization is also important for Sunuwar Indigenous Nationalities to end their dependency on other scripts such as—Devanagari, Romanized English, which are used for communication in email, messengers and other internet communication platforms. In the meantime, the digitization will also be helpful to bring into attention of international scholars to study on or explore about the 'Koits Sunuwar Script'.

The biggest challenge, however, is that Koits-lo (Koits language) is not written. It is more of an oral language. Members of Sunuwar community speak in Koits-lo at home but write in Nepali in school/college and work in English. This is the same old story for as many as 117 Indigenous languages, type of the total 131 languages spoken in nepal (including 8 identified by language commission).

In recent times, over two-dozen Indigenous languages, including

Sunuwar, have found space in newspapers. However, they are printed in Devanagiri script due to the lack of Unicode. Thanks to the collaboration with Translation Commons and the efforts of an international team, Sunuwar Indigenous People are no longer forced to use Devanagiri while writing their language on computers.

Once Koits-Bre?se (Sunuwar Script) is available in Unicode standard, the international team of experts will develop Unicode fonts for script with font designs, build in application systems into major computer software and hardware companies, adding into mobile devices with 'Noto fonts' of Sunuwar script. Furthermore, the team has a plan to work on converting the existing texts by building system for transliterating Sunuwar Devanagari into Sunuwar script.

Once this system is built, Koits Sunuwar Script will be available or accessible on all kinds of devices in computer, Mobile without a converter and will be possible to type and use them on online website and social media. And importantly, it will be helpful in documenting indigenous knowledge, more importantly the languages, which have been transmitted orally for generations and use Sunuwar script massively in education, media, information and communication. It will ultimately be helpful in preservation and promotion of oral language into writing.

If everything goes as planned, Sunuwar script from Nepal will be one of the models for digitization of the world's Indigenous languages within the first year of the International Decade of Indigenous Language (2022-2032).

00

कोईर तलउतः २ (कोईच लिपिको रचनागर्भ)

-कोईर त2 कःअतः

१. कोईर तलउतः कःअतः (koich alphabet)

पहिलो वर्ग

दोस्रो वर्ग

II	Dei देवि god (देवता)			II+II+II	II+II+II
2	tasla तास्ला moon (चन्द्रमा)			2+2+2	2+2+2
+	eko एको thanderhold (धर्मदण्ड)			++	++
+	imar इमर totala (टोटला)			++	++
N	reu रेउ rain (वर्षा)			N+N	N+N
2	utthi उत्थि top (माथि)			2+2	2+2
k	kiki किकि grandpa (बाजे)			k+k	k+k
m	mama ममा mother (आमा)			m+m	m+m
g	appho आप्फो father (पिता)			g+g	g+g
p	pipi पिपि emporier (सिप्राट)			p+p	p+p
g	gas गस cloud (बादल)			g+g	g+g
h	hamsa हाम्सो light (उज्यालो)			h+h	h+h
r	carmi चार्मि young calf (कोरली)			r+r	r+r
n	na: ना sun (सूर्य)			n+n	n+n

दोस्रो वर्ग

तेस्रो वर्ग

t	bur बुर puddy (धान)			t+t	t+t
v	jurmi जुर्मि light (चमक)			v+v	v+v
l	loacha लो:चा to turn (पल्टाउनु)			l+l	l+l
o	otthi औत्थी here (यता)			o+o	o+o
z	seca सेचा carding machine (चर्खा)			z+z	z+z
w	warci वार्चि friend (साथी)			w+w	w+w
y	yat यात ricemil (जौतो)			y+y	y+y
a	awa अवा hen (कुखुरा)			a+a	a+a
a	aal आल infant (शिशु)			a+a	a+a
d	donga डो:गा deep pit (खाडल)			d+d	d+d
t	thari थारि boarder (साँध)			t+t	t+t
p	phar फर Fur (भुल्ला)			p+p	p+p
u	ngar डर top (शिखा)			u+u	u+u
k	khla ख्ला axe (बज्यरो)			k+k	k+k

U	Uɬk sher शेर			
Y	Yɬɬɬ chelap छेलाप	Acting (नक्कल)		
Z	Zɬɬɬ tentu टेटु	Tadpoles (चेपागाडा)		
Z	Zɬɬɬ thele ठेले	fireball (भुरुड)		
U	Uɬɬɬ kloko क्लो:को	Throat (घाँटी)		
U	Uɬɬɬ pakpak पक्पक	Incense Burner (धुपदानी)		

संसारमा जति पनि लिपिहरू छन् ती सबै लिपिहरू मान्छेले नै सिर्जना गरेका हुन् । फरक यति हो कि पछिल्लो समय ध्वनिको आधारमा लिपिको जन्म भयो । तर पहिला भने संकेतको रुपमा लिपिको सिर्जना भएको थियो । कोइँच समुदायमा पनि कोइँच भाषा लेख्नको लागि कोइँच लिपिको सिर्जना गरिएको छ । कसैले छालामा खोपेको लिपि संकेतलाई हेमकर्ण सुनुवार हुँदै कर्णबहादुर सुनुवारसम्म आइपुग्दा कोइँच लिपिले तार्किक संगत पनि पाइसकेको थियो । कोइँच लिपिको जन्म र जन्मक्रम आदिवासी कोइँचको धर्म तथा संस्कृतिमा उच्च र मान्य स्थान पाएका देवी देवता वा साँस्कृतिक महत्वका प्रतीक आधारमा ६ वटा वर्णलाई ‘पहिलो वर्ग’ र बाँकी वर्णलाई पुर्खाको सम्मानको आधारमा ‘दोश्रो वर्ग’ भनी कोइँच लिपिको वर्णलाई दुई वर्गमा विभाजन गरि वर्णानुक्रम मिलाइएको देखिन्छ । जसमा पहिलो वर्गको अर्थ यसरी गरिएको छ :

देयि : देवता शक्तिको प्रतीक । कोइँचमा पुर्खाहरूले समाज राम्रो काम गरेको अवस्थामा देवतारुपमा स्वीकार गर्ने चलन छ । जुन पुर्खाले मृत्यु पर्यान्त पनि मानवकल्याण, लोककल्याणको लागि योगदान दिन्छ उसलाई देवता स्वीकार गर्ने चलन छ । देवता भनेको अलौकिक शक्ति हो भन्ने मान्यता रहेको छ । यसैले

लिपि पनि मानव समुदायमा सूचना प्रवाह गरी मानव सेवा गरिने काम भएको हुँदा लोक कल्याणकारी देवताकै प्रतीकको रुपमा पहिलो वर्णलाई देवी नाम दिइएको हुनपर्दछ ।

तास्ला : चन्द्रमा । कोइँचहरूले चन्द्रवर्ष मनाउने गर्छन् । पुर्खाको पूजा आराधना चन्द्र वर्षानुसार तिथि गनेर औँसी पूर्णिमामा गर्ने गरिन्छ ।

एको : शोम्शोमतुली अर्थात् बज्र । कसैले पापकर्म गरेमा ईगि (परमपिता वा परमेश्वर) ले एकोले हानेर दण्ड दिने जनविश्वास छ ।

इमर : पूर्वतिर फर्केर फलेको टोटलको वियाँ । जुन आदिवासी कोइँचको जनसुके पवित्र कार्यमा पूजाआराधना गर्न चढाइने पवित्र फुल मानिन्छ ।

रेउ : वरुण देव । पानी । आदिवासी कोइँचले पुर्खालाई पानी चढाएर पुजा गर्छन् । र वर्षा नै पानीको स्रोत भएको हुँदा वर्षालाई पवित्र मान्दछन् । वर्षसम्बन्धी उनीहरूको छुट्टै विश्वास समेत रहेको छ ।

उत्थि : उँभो उदगम स्थल । आदिवासी कोइँचहरूको उदगम थलोलाई उत्थि वा सार्गिथलो भनिन्छ । यसैले मृत्युपश्चात उनीहरूको पुर्खा मिलनको लागि कुलपुरोहितहरूले उत्थि सोइच्चा भनेर सर्गि थलो नामक पहाडमा लगेर पुर्खा मिलन गर्ने गरिन्छ ।

मानवनिर्मित लिपिहरू दुईकिसिमका हुन्छन् पहिलो प्राचीन मानवसभ्यताबाट नै संकेतको रुपमा प्रयोग गर्दै आएको लिपि जसलाई लोगोग्राफिक पनि भनिन्छ, दोश्रो भाषाको ध्वनिको संकेत ध्वन्यात्मक संकेतको प्रतिनिधित्व गर्ने चिन्ह । कोइँच लिपि भने यि दुबैरूपको समिश्रण हो । ध्वनि संकेतको रुपमा चिन्हको प्रयोग गरेर लिपि बनाउने चलन पछिल्लो समयको चलन हो । खास कुरा त भाषाको वर्णमाला र लिपिको वर्णमाला फरक हुन्छ । कोइँच लिपिको वर्णमालाले कोइँच भाषाको वर्णमालालाई जस्ताको तस्तै प्रतिनिधित्व गर्न नसकेपछि सुनुवार सेवा समाजले २०६५ मा कोइँच भाषाको वर्ण

निर्धारण सम्बन्धी दुई दिने विचार गोष्ठी आयोजना गरेर कोईच भाषाको वर्णमाला तयार बनायो । यसै समयको वरिपरि सिक्किम सरकारले प्रान्तिय भाषाको मान्यता दिएपछि सिक्किममा कोईच भाषाको वर्णमालालाई समेट्न कोईच लिपिमा केही वर्ण संकेतहरू थपियो । कोईच लिपिमा वर्णहरू थप गरिए पछि अझ कोईच बोलीलाई जस्ताको तस्तै उच्चारण गर्न २०७७ मा तीन लय, एक बलाघात, छ, ड, ब र प वर्णहरू थपेर पूर्णता दिने काम गरियो । थप वर्णहरू समेटेर कोईच लिपिको वर्णमाला बनाउँदा पछि थपिएको वर्णहरूलाई वर्णानुक्रम मिलाउँदा, लिपि प्रबर्द्धक केबी जैतिचले कोईच धर्म संस्कृति र पुर्ख्यौली साइनोको मुल्यमान्यताअनुसार राखिएको छ । ध्वनि उच्चारणको अवयवानुसारको क्रमलाई वास्ता गरिएको छैन । कोईच वर्णमालामा पछि थपिएको वर्णलाई तेस्रो वर्गमा राखिएको छ । जसमा अन्तस्फोटक 'प' वर्णलाई 'प्व प्व' भनेर नामाकरण गरिएको छ । 'प्व प्व प्व' यो आदिवासी कोईचको मुकुदुमि ध्वनि संकेत हो । हिन्दुमा 'ॐ', क्रिश्चियनमा 'आमेन' भने जस्तै । यो कोईच लिपिका सबै वर्णहरू फोनोग्राफिक देखिन्छ भने यो 'प्व प्व' र अंकहरू भने लोगोग्राफिक शैलीमा सिर्जित वर्ण हुन् । 'प्व प्व' कोईचको परम्परागत वाद्यवादन तथा घरको ढोकामा अशुभ रोक्ने वा स्थिर राख्नको लागि प्रयोग गरिन्छ । व्यवहारमा बोल्दा भने कुनै पानी सरसामान खस्दा त्यसको सातो जाँदै गइरहेको छ, कुनै चीज अति तेजमा दौडिदै छ वा लडेर गइरहेको छ, वा गोरु जोल्दा गोरुलाई अडिन, वा पिदार गर्नु अगाडि शुरुआत गर्दा यो 'प्व प्व' ध्वनिको उच्चारण गरिन्छ । जसको अर्थ शान्त रहेर शान्ति कायम गर्नु भन्ने हुन्छ ।

२. न्नापृथग्नाः लय

गे, दोल्लि-गे गे पा गे जिअ्गि ? गे जिअ्त दे गे मापाथु दोल्लिगे गे जामे ?

५३, १०२८५३ ५३ २४ ५३ ५५५५ ? ५३ ५५२ १३ ५३ १४२४८२ १०२८५३ ५३ ५४५३?

नेमि ने ओल्दे ने योल्लि ने । ने योल्लि ने, नेमि ने ओल्दे ।

१३१३ १३ ०२१३ १३ ०१२ १३. १३ ०१२ १३ १३१३ १३ ०२१३.

पुअठास पुअचाकालि पुअचा मिनु पुअचा ।

२२५८४३ २२५८४४३ २२५८४ १३१२ २२५८४.

सराडमि पुचा मिनु पुचा ।

३४५४३१३ २२५८४ १३१२ २२५८४.

बाकु तुचा मिनु खाल्लेमि तुचा

४४४२ २२५८४ १३१२ १४५३१३ २२५८४.

सेरेम आ आ मामा । आ मामाआ पापो । आ दिडा लोबआ आल ।

३३५३१ ४ ४ १४५४४. ४ १४५४४ ४ २४२०. ४ १३५३ १०३ ४ ४३.

आँ आँ खिँ लाइब । आँ खिँ आँ मालाइब ।

४ ४ १३ १४५३. ४ १३ ४ १४५३५३.

आम्चुर सेअचा मिनु पियामि डोअ सेअचा ।

४१२२५ ३५२४ १३१२ २५२४१३ ५०५ ३५२४.

१४५२२४ [naicca] = to take a rest बिसाउनु

१४५२२४ [naicca] = to pinch चिमोट्नु

१४५२२४ [naicca] = to realize ठान्नु

१४५२२४ [naicca] = to burn पोल्नु

३३२४ [bleca] = to fall पर्नु (लम्पसार)

३३२४ [ble?ca] = to knock कोट्टाउनु

३३२४ [ble?ca] = to write लेख्नु

३३२४ [ble?ca] = to collect सँगाल्नु

३४५२४ [samca] = to store थन्काउनु

३४५२४ [samca] = to lose हराउनु

४४५२४ [jamca] = to abort तुहाउनु

२२५२४ [pu?ca] = to measure नाप्नु

२२५२४ [pu?ca] = to blast पड्काउनु

२२५२४ [pu?ca] = to pile up थुपर्नु

२२५२४ [pu:ca] = to gather उकेरा लगाउनु

३२५२४ [bu?ca] = to burst फुट्नु

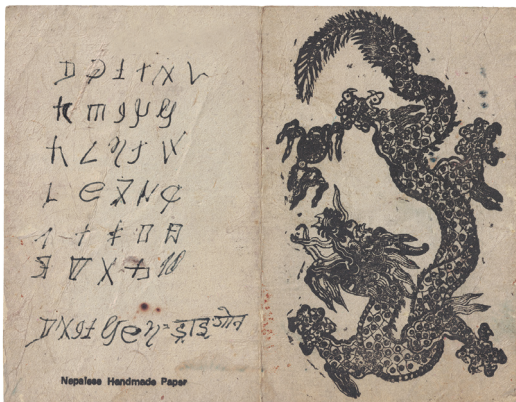
३२५२४ [bu?ca] = to accumulate जम्मा हुनु

२२५२४ [pu:ca] = to dry ओभाउनु

४ [aa] = of one को

४: [aa] = his उसको

४ [aan] = my मेरो



लिपि प्रबर्द्धनमा अग्रजहरूको
पोष्टकार्ड अभियान ।

स्रोत : गोपल सुनुवार

धै: [aan:] = he उ

उधै: [saan] = three तीन

धैधै: [jaan] = what? नि

धैधै: [de] = or कि

धैधै: [den] = snail चिप्लेकिरा

धैधै [na] = before अगाडि

धैधै [na] = sun सूर्य

धैधै: [kha] = decide निधो

धैधै: [khan] = guess अनुमान

धैधै [ge] = nail नड

धैधै [ge] = work काम

धैधै [ge] = side तिर/पट्टी

धैधै [ge] = you तैं

धैधै [ne] = name नाम

धैधै [ne] = nose नाक

धैधै: [ne] = hirudiniformes जुका

धैधै [ne] = fame इज्जत

धैधै [ne] = what? रे

धैधैधैधै [temca] = to serve पस्किनु

धैधैधैधै [temca] = to add थपेर

धैधैधैधै [thicca] = to meet भेटनु

धैधैधैधै [thic'ca] = to fell down लड्नु

10: धैधैधैधै भाषा, संस्कृतिको आधिकारिकता

आदिवासी कोइँच (राज्यले उसको सजिलोको लागि दिएको जातीय नाम सुनुवार) को परम्परागत प्रशासनिक संस्थालाई कोइँच चुप्लु भनिन्छ । कोइँच

चुप्लु भनेको कोइँचबु अर्थात् सम्पूर्ण सुनुवारको परम्परागत संस्था हो । तर कोइँचको कसैले पनि खोस्न नपाउने भूमि माथिको अधिकार किपट प्रथा रैकरमा परिवर्तन गरेपछि परम्परागत संस्थापनि प्रशासनिक रुप खारेज भए पनि साँस्कृतिकरुपमा अझै जीवित छ । यसैले कोइँच समुदायले सुनुवार सेवा समाजलाई कोइँच मातृभाषामा कोइँच चुप्लु वा कोइँचबु भन्ने गर्दछन् । आदिवासी कोइँचहरूको मुलथालथलो नेपालको मध्यपूर्वी सगरमाथाको आधार भूभाग सोलु, दोलखा, रामेछाप, ओखलढुंगा र सिन्धुली जिल्ला हो । यहि भूमिबाट विश्वभरि छरिएर रहेका सुनुवारहरूको साझा संस्था भनेकै सुनुवार सेवा समाज हो । सुनुवार सेवा समाजको विभिन्न आंगिक संस्थाहरू छन् । त्यसैगरी समाजको प्रदेश, स्थानीय समिति अनि विदेशस्थित शाखाहरू छन् । विश्वभरि जुनजुन देशमा कोइँचहरू बसोबास गरी सुनुवार सेवा समाजको शाखा गठन भएको छ । उक्त शाखा आंगिक संस्था र प्रदेश तथा स्थानीय समितिको प्रतिनिधिहरूको मतले सुनुवार सेवा समाज नेपालको कार्यकारिणी समिति गठन हुने गर्दछ । शाखा, प्रदेश तथा स्थानीय समिति र आंगिक संस्थाको आफ्नै छुट्टै स्वतन्त्र कार्य कारिणी समिति हुन्छ । आदिवासी कोइँचको मुर्त अमुर्त सम्पदा संरक्षण, प्रबर्द्धन, विकास तथा भाषिक साँस्कृतिक नीति निर्माण गरी अन्तिम निर्णय गर्ने/दिने काम भने सुनुवार सेवा समाजले गर्ने गर्दछ ।

००

गुईंदा कोइँच समाजमा मानसिक उपचार पद्धति हो । विशेषगरी कुनै पनि छोरी मान्छे निरन्तर विरामी भयो भने विरामी बनाउने अनिष्टकारी दुरात्मालाई छक्काउने एक किसिमको तान्त्रिक मानसिक उपाचार विधि हो । यस्ता विधिहरू कोइँच समुदायमा धेरै छन् । वास्तवमा संसारका जुनसुकै जातजातिमा यस्ता स्वास्थ्योपचारकै लागि विभिन्न संस्कार संस्कृतिको जन्म भएको पाइन्छ । कोइँच समुदायमा पनि यस्ता धेरै जन्म, विवाह, मृत्यु संस्कारदेखि जीवनशैली र परम्पराहरूमा विविधता छ । ती हरेक सांस्कारिक कार्यको अर्थ हुन्छ, विधि छ । त्यही परम्पराले नै दैनिक जीवन चलेको छ । अन्नबाली लगाउनेदेखि उठाउनेसम्म विभिन्न संस्कार छन् । हरेक महिना फरक फरक विधि र परम्पारिक संस्कार छन् । खाँदा, बस्दा, बिरामी पर्दा उपचार गर्ने समेत विभिन्न खाले संस्कार पद्धतिहरू छन् ।

कोइँचमा पोइँब ग्याँमिबाट राम्रो नराम्रो काम गर्ने चलन छ- बिरामी पर्दा दबाइमुलो गर्ने जडिबुटी उपचार, धेरै थलिएर बिरामी हुँदा बाँदो उठाउने, एक क्षणमा बिरामी भएमा रोल्चा, सुइच्चा परम्परा । यसैले कोइँच समुदायमा सर्वप्रथम नाडी विचार र लैँक्यु हेरेर बिमारको पहिचान गर्ने र त्यसको उपाय खोज्ने गरिन्छ ।

यस्तै यस्तै उपचार मध्ये गुईंदा (कतै कतै गोईंदा पनि भनिन्छ) पनि एक हो । जब सानो उमेरमा बच्चा बिरामी पर्छ जति उपचार गर्दा पनि निको हुँदैन । जडिबुटी, भारफुक पनि लाग्दैन । त्यतिबेला अब बाँच्चैन भन्ने लागेपछिको अन्तिम उपचारको उपाय भनेकै गुईंदा हो । खासमा गुईंदाको अर्थ ग्लुईँचा हो । कसै कसैले यसलाई गुइँ बाँचा भन्ने पनि गर्दछन् । यसको खास अर्थ भनेको आफ्नु कुल परिवारबाट छुटाएर वा निकालेर अर्काको हातमा थमाउनु भन्ने बुझिन्छ । मानसिक रुपमा अब मेरो होइन । मलाई किन दुःख दिइरहन्छस् । ल मैले निकाली सकें । अर्काको हातमा सुम्पें । मेरो कुनै पनि ग्रहदशाले उसलाई अब असर गर्दैन भन्नको खातिर गुईंदा उपचार गर्ने चलन



शोभा सुनुवार

रहँदै आएको छ । खासमा यो नराम्रो ग्रह दशा फाल्ने उपाय हो । यो जो पायो त्यहि घरमा गरिंदैन । जसको घरमा कास गरेको छ, त्यो घरमा तारा लगा हुन्छ । तारा लगाभित्र गुईंदा राखिन्छ । जसको घरमा खैँगु मात्रै गरेको छ त्यस्तो घरमा कालपिपि लगामा गुईंदा राखिन्छ र जसको घरमा कास खैँगु नै गरिएको हुँदैन त्यस्तो घरमा भने बाहिर कतै कसैले नछुने गरि चोखो स्थान खोपा वा मारुमा गुईंदा राखिन्छ वा फालिन्छ । बिरामी बच्चालाई भाकेर, बिरामी निको होस भनेर पोइँब ग्याँमिले आफ्नो कुलदेउता जगाएर रातको समयमा गुईंदा फाल्ने गरिन्छ । यसरी यो विधि गरेपछि बच्चा निको भएर ठूलो भएपछि फेरि गुईंदा फिर्ता लिने गरिन्छ । कुनै पनि बच्चाको पोइँबो ग्याँमिको थुङ देखियो भने पनि गुईंदा फाल्ने गरिन्छ । गुईंदाबाट फिर्ता नगरेमा बिहेबारी भएपछि जायजन्म हुँदैन भन्ने जनविश्वास छ । त्यसैले यसरी गुईंदा हालेको मान्छेलाई विहे गर्नुपूर्व नै गुईंदा फर्काउने गरिन्छ । गुईंदा फर्काएपछि जायजन्म हुने विश्वास रहेको छ । यसरी गुईंदा निकाल्दा जुन पोइँबो ग्याँमिले गुईंदामा हुलेको छ उसैले निकाल्नुपर्दछ । यदि पोइँबो ग्याँमि मरिहाल्यो भने उसकै चेलाले त्यो गुईंदा फर्काउने जिम्मा हुन आउँछ । गुईंदा फर्काउँदा गुईंदा राखे जसरी नै रातमा चिन्ता बसेर विशेष विधिविधान पुरा गर्नु पर्दछ । जहाँ गुईंदा हुलिएको छ त्यस स्थानलाई छोप्न सेतो कपडा चाहिन्छ अनि एक पाथी वा बोतल रक्सी, भेटी अनि फेटा चाहिन्छ । त्यो गुईंदा ढाकेको सेतो कपडा भिँकेर घरमा ठूलो मुल बागे, बागे नभए आमालाई आमा पनि नभए पोइँब ग्याँमिलाई फेटा बाँधी दिनुपर्दछ । गुईंदामा महिलाको भुमिका अहम् रहेको हुन्छ । कुनै पनि जिनिएको कुनै रोग हो भनेर पत्त नलागेको अति नराम्रो बिमारलाई सदा सदाको लागि विदा गर्ने वा रोगोपचार गर्ने कोइँच समुदायको उपचार पद्धति अहिले विरले प्रयोगमा आएको पाइन्छ ।

स्रोत : उत्तमकुमार सुनुवार, कात्त, चुप्लु ।
पोइँब प्रेमबहादुर सुनुवार, लामागाउँ साब्ला ।

የፈገግታ ስሜን ምዕራብ ኢትዮጵያ

[illegible]

၂၅၁ (Name) : နီယိုဝီယို (Nanyo) (Sangyoacha)
 ၂၅၂ (Surname) : နီယိုဝီယို (Nanyo) (Kyuintich)
 ၂၅၃ (Nations) : နီယိုဝီယို (Nanyo) (Kyuintich)
 ၂၅၄ (Son/Daughter) : နီယိုဝီယို (Nanyo)
 ၂၅၅ (Address) : နီယိုဝီယို (Nanyo) (Kyuintich)



ጊኅ (Name) : ዘደብተላይ (Dudipha)
 ሄ፤ (Surname) : ዘደብተር (Durbich)
 ሂ፡፱ግ፻፬፭ (Nations) : ክዕንር / ታግጋ፲፱
 ጓ፵፫፻፶፯ (Son/Daughter) : ጓ፵፫፻
 ግ፻፷፩ (Address) : ከፃፃ።፱፻፹፰፣ ፱፻፸፮



ԴԻ (Name): ՌՕԾԱՅԻ (Rohtak)
 ՎԻ (Surname): ԿԾՕՊԱՓՅԱՏՐ (Khyompatch)
 ՄԵՆԱԴՅԻԾԵՐ (Nations): ԿՕԻՐ/ՅԵԶԿՅՈՒ
 ՁԱՊԱՏԱՅԻԿ (Son/Daughter): ՁԱԻԿ
 ԴԻԱՅ (Address): ԿԵԼԱՊԱՏ, ԿԵԶԵ, ԼԵԴԼԵԴ



ጎሽ (Name) : ወዕክተላ (Toashil)
ሄ፤ (Surname) : ታሊጠተር (Blamich)
ሂታጸሓይቲዕታ (Nations) : ሐዕፖ/፳፯፻፶፱
ጸጸተጸጸ፳ (Son/Daughter) : ጸጸተ
ጎሽጸጸ (Address) : ፯፻፵፬፻፹፯፻፺፱, ለሀፃፅ፻፷፮



शुद्ध (Name): तसना (Tasna)
 वंश (Surname): मुलिच (Mulich)
 वंशज (Nations): कर्कर/उडकडगुन
 पुत्र/पुत्री (Son/Daughter): पुत्री
 ठेगाना (Address): नरुत, उडकड



शुद्ध (Name): उरुन (Sirmi)
 वंश (Surname): रवक (Rawach)
 वंशज (Nations): कर्कर/उडकडगुन
 पुत्र/पुत्री (Son/Daughter): पुत्री
 ठेगाना (Address): उडकडगुन कर्कर, लडलड



शुद्ध (Name): गसु (Gasu)
 वंश (Surname): बुजिच (Bujich)
 वंशज (Nations): कर्कर/उडकडगुन
 पुत्र/पुत्री (Son/Daughter): पुत्री
 ठेगाना (Address): कर्कर, उडकड



शुद्ध (Name): सनु (Sanso)
 वंश (Surname): हतम (Hetam)
 वंशज (Nations): कर्कर/उडकडगुन
 पुत्र/पुत्री (Son/Daughter): पुत्री
 ठेगाना (Address): कुलुडगुन, उरुन

अनुरोध

कुडूँच भाषाबाट नामाकरण गरिएको नामहरूको नामवली
 हाम्रोमा प्रकाशन गरिएको छ । तपाईंको नानीको नाम
 कुडूँच भाषाबाटै राख्नु भएको भए नाम, थर, ठेगाना र
 तस्विर उपलब्ध गराउनु होला । -सं.

Immune Power बढाउने

HERBS For Health & Happiness
NATURAL FOOD SUPPLEMENT

निरोगी रहन विश्वस्तरीय



सर्टिफाइड फुड सप्लिमेन्ट सधैं उपभोग गरौं ।

हाम्रो सेवाहरू



- ❖ फिजियो थेरापी
- ❖ हाइड्रो थेरापी
- ❖ मसाज थेरापी
- ❖ हर्वल थेरापी



- ❖ डाइट थेरापी
- ❖ अकुपचर/अकुपेसर
- ❖ रिल्याक्सेशन



- ❖ रिफ्लेक्सोलोजी
- ❖ मानसिक परामर्श
- ❖ जीवनशैली व्यवस्थापन
- ❖ एकिकृत उपचार



उपचार गरिने स्वास्थ्य समस्याहरू

- ❖ कम्मर, गर्दन, घुँडा दुखाई
- ❖ तनाव व्यवस्थापन
- ❖ महिला स्वास्थ्य समस्या
- ❖ बाथ तथा हड्डी सम्बन्धी समस्या
- ❖ उच्च रक्तचाप, मधुमेह
- ❖ मोटोपन घटाउने
- ❖ प्यारालिसिस पुनर्स्थापना
- ❖ ग्याष्ट्रिक, कब्जियत
- ❖ माइग्रेन, पिनास आदि
- ❖ नशा व्यापिको

☀ स्वास्थ्य परिक्षणको लागि ल्याब पनि उपलब्ध छ ।

**HOLISTIC HERBS & HOSPITAL**

Near Thulo Kharibot, Minbhawan, New Baneshwor, Kathmandu. Tel : 01-4115532/4115830

www.holisticnepal.com
holisticherbs77@gmail.com
facebook.com/HolisticHerbsNepal