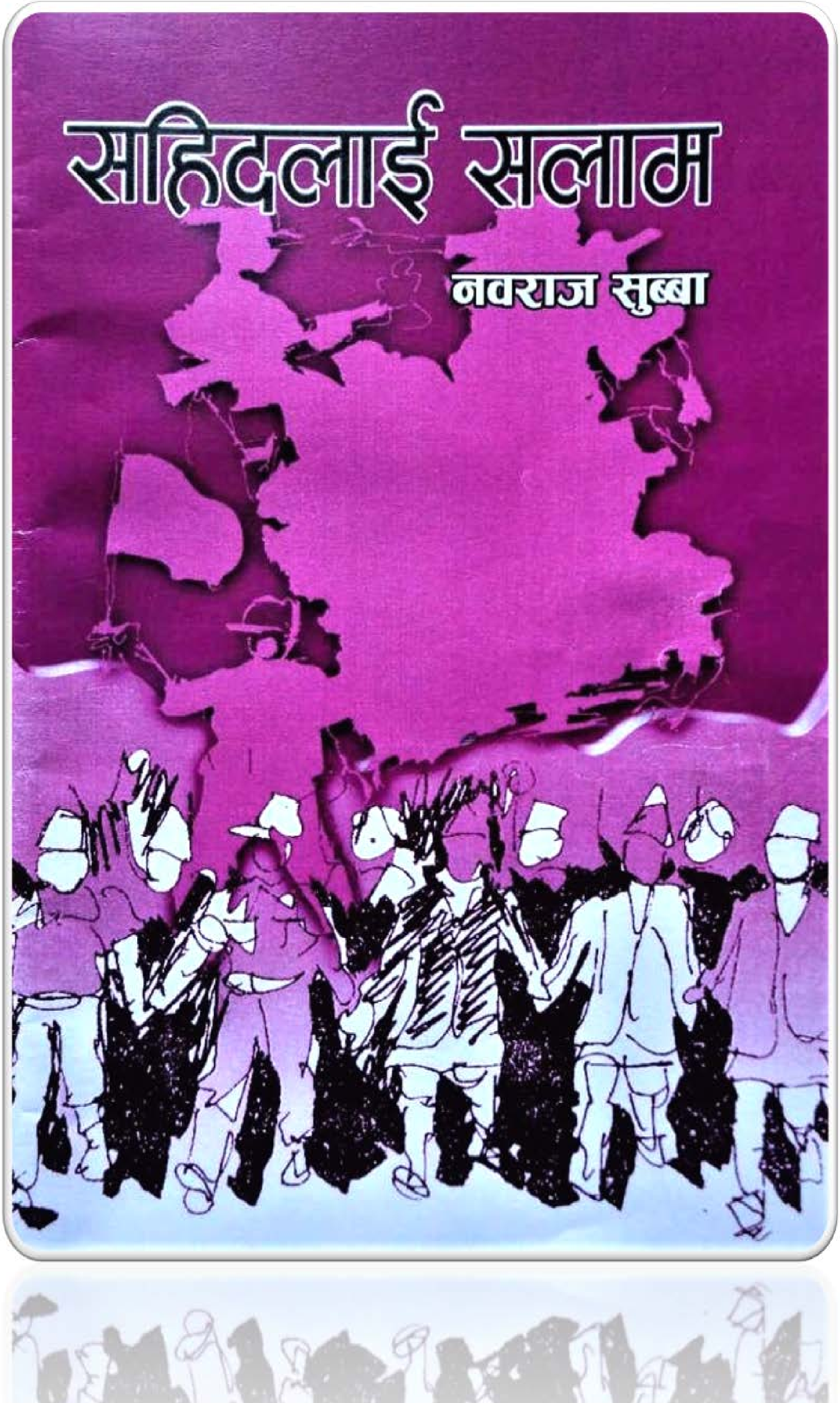
सहिदलाई सलाम
नवराज सुब्बा

सहिदलाई सलाम

(गीतसङ्ग्रह)

नवराज सुब्बा

साझा प्रकाशन
पुलचोक, ललितपुर

TU Central Library of Nepal Cataloguing
in-Publication Data

सुब्बा, नवराज
सहिदलाई सलाम (गीतसङ्ग्रह) / नवराज सुब्बा, – ललितपुर :
साझा प्रकाशन, २०६७ वि. ठ, ६८ पृ.
ISBN 978-99933-2-985-5
१. नेपाली गीत । आख्या.
N782.42 Su481s – dc 22

201103249

प्रकाशक	:	साझा प्रकाशन
संस्करण	:	पहिलो, २०६७ (११०० प्रति)
मूल्य	:	रु. १३५।–
मुद्रक	:	साझा प्रकाशनको छापाखाना, पुलचोक,
ललितपुर		
		फोन : ५५२१०२३, फ्याक्स : ५५४४२३६

Sahidlai Salaam– A Collection of Lyrics or Songs :
Nawa Raj Subba, 2011

प्रकाशकीय

स्वर, सङ्गीत र शब्दको त्रिकोणात्मक सम्मिलनबाट प्राप्त श्रुतिमय गुञ्जन नै गीत हो । जीवन स्वयम् अनुभूति हो भने गीत त्यही जीवनलाई कोट्याउने र झङ्कृत पार्ने सशक्त माध्यम हो । गीत जीवनगङ्गाको तीव्र वेग हो जसका सुसाइहरूमा आँसु, हाँसो, रोदन र पीडाका जीवन्त कथाहरू बगिरहेका हुन्छन् । गीतमा माटो, मान्छे र संस्कृतिका सुवासहरू अङ्कुराएर झाँगिंदै फुलेका हुन्छन् ।

गीतकार नवराज सुब्बाको सहिदलाई सलाम गीतसङ्ग्रहले समृद्ध र सुन्दर नेपालको परिकल्पनाका साथ समावेशी चिन्तन र राष्ट्रिय चेतना बोकेको छ । यो कृति पाँच खण्डमा विभाजित फरकफरक सन्दर्भ र भावना समेटिएका अन्ठाउन्न गीतहरूको पुञ्ज हो ।

सिर्जनशील स्रष्टा सुब्बाका गीतमा राष्ट्रिय प्रेम घन्किनुका साथै ताल छ, लय छ, लोकजीवन र लोकभाका छ । बालगीत, हास्यगीत एवम् आधुनिक गीत पनि रोचक र उत्कृष्ट हुनुका साथै कालजयी भई अनन्त–अनन्तसम्म गाइनेछन् भन्ने विश्वासका साथ प्रस्तुत गीतसङ्ग्रह प्रकाशनको अवसर दिएकामा स्रष्टाप्रति आभार व्यक्त गर्दै सम्पूर्ण पाठक र गीत अनुरागीमाझ यो कृति सम्प्रेषण गरेका छौं ।

चैत्र, २०६७

साझा प्रकाशन

समर्पण!

नेपाल र हामी नेपालीको ठड्यायौ शिर यहाँ
मानवताको सुन्दर फूलबारी सपना रोप्यौ जहाँ
स्वतन्त्रताखातिर तिम्रो जीवन भयो बलिदान
उनै ज्ञातअज्ञात सहिदलाई सादर समर्पण ।

गीतकार नवराज सुब्बामा मेरो सेवारो र शुभकामना

गणेश रसिक

मधेसी होस् वा जनजाति हामी नेपाली
दलित होस् वा तागाधारी हामी नेपाली ।

थर हो मान्छे चिन्नलाई होइन छुट्टि जानलाई
आपसमा हामी मिलेर मानिस एक बन्नलाई ।
(हामी नेपाली)

सडकमा आत्मनिर्णय र स्वःपहिचानको एकोहोरो च्याब्रुङ, ढोलक र खैजडी बजाएर अनिश्चितता र अस्थिरतातिर दौडिरहेको अनियन्त्रित भीडमाझ साझा सहमति र समझदारीमै भोलीको सुखी समृद्ध सुन्दर गणतन्त्र नेपाल र नेपालीको अस्तित्व देख्ने गीतकार नवराज सुब्बाका देशभक्तिपूर्ण समावेसी सिर्जना हुन् यी उद्धृत पङ्क्तिहरु । आफ्नै मौलिक धर्मसंस्कृति भाषा लिपि र परम्पराका धनी जनजातीका गीतकार नवराज सुब्बाले किन यतिसाह्रो माया गर्छन् यो राष्ट्रलाई अनि यो नेपाली राष्ट्रियतालाई । यो सत्यको जरो पहिल्याउन उनको जन्म , जीवनयात्रा, उनको भोगाइ, उनको समावेसी चिन्तन र मानवीय राष्ट्रिय चेतननाको तहलाई बुझ्नुपर्ने हुन्छ ।

कञ्चनजङ्घाको काख ताप्लेजुङ जिल्लाको हाङ्गपाङ्ग गाउँमा जन्मे नवराज । तमोर, कावेली नदीको ध्वनिहरुसँग पालम गाउँदै किपटको डाँडापाखामा मेलापातमा लुँङा र सोल्टिनी र सोल्टिहरुसँग धान नाच्दै हुर्किए बढे, स्कुल कलेज पढे; तन्देरी हुँदै जागिर खाए र आफ्नै माटोमा तीनदशकअगाडि नै समावेसी आन्दोलनलाई काँधमा बोकेर नेवारकी छोरी चञ्चलालाई दुलही बनाएर भित्र्याए ।

यसो भनौं, उनले कन्चनजङ्घासँग हातेमालो गरेर उभिएको कुम्भकर्णदेखि मकालु, सगरमाथा, अन्नपुणर्, माछापुच्छ्रे हुँदै धवलागिरी र नीलगिरि देखे । हिमालबाट तल झरेको सप्तकोसी, सप्तगण्डकी, सप्तकर्णालीले पहाड, दुन, उपत्यका, तराई र मधेशलाई बिनाभेदभाव सिंचेको पनि देखे । थप यसो पनि भनौं फेदाङ्गा र बिजुवा देखे , होमे, झाँक्री र लामा देखे । पण्डित, गुभाज्यू, मस्टो देखे । आदिकवि भानुभक्त आचार्यको जन्मथलो टेके । पृथ्वी, विसेनगर्ची र लखन थापाका कर्खा सारङ्गीमा सुने । वर्डस्वर्थदेखि देवकोटासम्म कण्ठस्थ पारे । सेक्सपियरदेखि भानुभक्त हुँदै श्रवण मुकारुङ्ग छिचोले अनि चार भन्ज्याङ्गभित्रको जात्रैजात्रा, मन्दिर देवालयमाझ, कृष्ण मन्दिर र पशुपतिनाथसँगै स्वयम्भूनाथको दर्शन गरे । जानकी मन्दिरसँगै बूढासुब्बा र पञ्चकन्या, पिण्डेश्वरको पाउमा ढोगे । गोरखकालीसँगै मस्टो देवाली पुजे । मस्जिद र चर्चलाई एकै आँगनमा देखे । जमिन्दार देखे, बँधुवा देखे । ठूलो जाति र सानो जाति मात्र होइन मान्छेले मान्छेप्रति गर्ने व्यवहार र दासत्व देखे । कर्म देखे, धर्म देखे, स्वदेश देखे अनि परदेश पनि देखे । यसो भनौं गीतकार नवराजले सम्पूर्ण नेपाल राष्ट्र देखे । मिलेर बसेको नेपाली समाज देखे, चिने; बुझे । अनि यो राष्ट्रसँग गाँसिएको आफ्नो जीवन र जगतलाई देखेर नै यति साह्रो यो राष्ट्र नेपाललाई माया गरे, श्रद्धाले पूजा गरेर

यो माटोलाई ढोगे । यस्ता देशभक्ति स्वाभिमानी र भूमिपुत्र सिर्जनशील गीतकार नवराज सुब्बालाई मेरो सेवारो! सेवारो!! सेवारो ...!!!

गीतकार नवराज सुब्बा नेपालभित्रका नेपालीलाई मात्र होइन, विश्वभरि छरिएका नेपालीलाई पनि माया गर्छन् । जीवनका मानवीय समवेदना र भावनालाई समेटेर यसरी आफ्नो हृदयका भाव पोख्छन् ।

सिमानावारि सिमानापारि प्रीत छ एउटै
दुःखमा रुने सुखमा हाँस्ने छ गीत एउटै ।
(सिमानावारि)

यस्ता गीतहरूसँगै प्रेम, विछोड, हर्ष, विस्मातलगायत विविध विषयका गीतहरूमा उनेका ५८ गीतको सिङ्गो मालाको सङ्ग्रह हो यो– सहिदलाई सलाम । मलाई यही गीतसङ्ग्रहको भूमिका लेख्ने जिम्मेवारी सुम्पिइएको छ ।

मलाई राम्ररी थाहा छ— गीत कथा संस्मरण लेख्नुजस्तो सजिलो छैन भूमिका लेख्न । तर पनि गीतकारको आग्रहलाई टार्न नसकेर कनिकुथी यो भूमिका लेखेर आफ्नो जिम्मेवारी निभाउँदैछु र यो भूमिका होइन, प्रस्तुत सङ्ग्रहका गीतहरू पढ्दा मनमा उठेका विचारहरू मात्र हुन् भन्ने सोचेर पाठकहरुले पढिदिनहुन आग्रह गर्दछु ।

गीतकार नवराज सुब्बाले प्रस्तुत सङ्ग्रहमा भएको गीतहरूलाई गीतको विषयवस्तु र सारको आधारमा वर्गीकृत गरेर मलाई लेख्नलाई धेरै सजिलो पारिदिएको छ । देश र जनताको आमूल परिवर्तनका लागि बलिदान हुने वीर तथा अमर शहीदप्रति समर्पित गर्दै लेखिएको गीतबाट आरम्भ भएको यस

गीतसङ्ग्रहको पहिलो खण्डलाई "देशभक्ति र मानवतावादी गीतहरू" शीर्षक दिनुभएको छ । यसमा समावेश भएका गीतहरूले देशभक्ति, जनजागरण मानवीय अस्मिता, शान्ति, प्रकृतिप्रेम, युवायुवतीको आव्हानलाई टड्कारो रूपमा समेटेका छन् । स्थापित गीतकार नवराज सुब्बा माटो, जनता, मानवता, चेतना र प्रगतिको सफल गीतकारका रुपमा लोकप्रिय छन् । उनका गीतहरू विभिन्न सञ्चारमाध्यमबाट आमश्रोतामाझ पुगिसकेका छन् ।

दोस्रो खण्डमा बालगीतहरू छन्— बालमनोविज्ञानलाई च्याप्प समातेर देउसीजस्तो रमाइलो साझा संस्कृति, गौँथलीजस्तो कार्यशील अबोध पक्षी, प्रकृतिको भाषा, कृषि प्रधान देशमा असारमा गुञ्जिने असारेगीतलगायत बालभावना समेटिएका गीतहरू ।

तेस्रो खण्डमा लोकलयमा आधारित गीतहरू लुँङाज्यूमा चार गीतहरू समेटिएका छन् । स्थानियपन, जातीय बोली सम्बोधनलाई 'लुँङाज्यू' शब्दमा नवराज सुब्बाले लोकभाका, लोकताल र लोकभावनालाई कलात्मक रुपमा गीतका पङ्क्तिहरूमा उतार्न सफल छन् ।

त्यसै गरी अर्को खण्डमा हास्य–व्यङ्ग्य गीत छन्, जसलाई गीतकारले आलुगीत, भाँडागीत शीर्षक दिनुभई राजनीतिज्ञ, भ्रष्टाचारी, मानवीय कमजोरीप्रति हास्य कम व्यङ्ग्य बढी गर्नु भएको छ ।

अन्तिम खण्डमा ३० आधुनिक गीतहरू छन् । आधुनिक गीत भन्नासाथ संसारमा सबैभन्दा बढी लेखिने गीतहरू माया र प्रेमका गीतहरू नै पर्छन् । जन्म र मृत्युजस्तै प्रेमबिना जीवनको पनि अर्थ छैन । प्रेमले जिउन

सिकाउँछ । मानवीय समवेदना जगाउँछ । गीतकारले बाहिरी आँखाले भन्दा मनका आँखाले हेर्न सक्ने नेत्रहीनको भावनालाई पनि सजीव रूपमा समेटेका छन् ।

अँध्यारो छाम्दै खोज्दछु
उज्यालो ल्याउँछौ अरे
खस्यो खुसी यहीँ कतै
टिपी आँखा दिन्छौ अरे !

हाँसे पनि अनुहार मेरो
ऐनाभित्र देख्दिनँ म
तिम्ले लेख्या अक्षरहरू
चोर्दै टिप्न सक्दिनँ म ।

(नेत्रहीन गीत–२)

प्रेममा आशक्ति हुन्छ, रोमान्स, हर्षोल्लास, फूर्ति, जोस जाँगर र उत्साह हुन्छ भने इर्ष्या, धोका, घात प्रतिघात, भय, शङ्का, घोर निराशा पनि हुन्छ । यिनै अनुभूतिलाई टिपेर गीतकार सुब्बा यसरी शब्द कुँदेर लेख्छन्—

मनमनै चुमेका
हेर्दाहेर्दै गुमेका
मुस्कान टिपेर
ओठ छोडी उडेका ।

(प्रेम कहानी)

हिँड्दैछु भीरमा
उभ्याछु तीरमा
नजिस्क्याऊ धेरै
रुँदैछु पीरमा ।
(भीरमा)

अजम्बरी फूल अझै फक्रेकै छ हातमा
तिमीलाई दिन भनी ल्याएको छु साथमा ।
(चोखो माया)

यस्ता उल्लेख गर्नुपर्ने पङ्क्ति, प्याराग्राफहरू सङ्ग्रहका गीतभित्र असरल्लै छन् । समग्रमा भन्नुपर्दा उनको गीतमा ताल छ, लय छ, लोकजीवन, लोकभाका र गाउँघरमा जन्मेको स्पष्ट परिचय छ । यस्ता गाउँले परिवेशलाई टपक्क टिप्ने गीतकार नवराज सुब्बा स्वयम् राम्रा गायक र सङ्गीतकार पनि हुन् । तर गीतकार, सङ्गीतकार र गायक नवराज सुब्बाले गीत गाउन र सङ्गीत गर्न किन छोडे, मभित्र एउटा प्रश्न उठिरहेको छ । हुनसक्छ यो प्रश्नको जवाफ मलाई मात्र होइन उहाँको गायकीलाई सुन्ने आम स्रोताहरूलाई पनि दिनुपर्ने हुन्छ ।

नवराज सुब्बा गीतकार मात्र होइनन् । बहुमुखी प्रतिभाका धनी हुन् । यसका साक्षीप्रमाणका लागि जीवन मेरो शव्दकोशमा (कवितासङ्ग्रह २०६३), बीच बाटोमा ब्यूँझेर (कवितासङ्ग्रह २०६५), र मनको मझेरी (निबन्धसङ्ग्रह २०६४) जस्ता सङ्ग्रहहरूलाई लिन सकिन्छ । हुन त उहाँको आफ्नो पेशासँग

सम्बन्धित जनस्वास्थ्यः पाटा, बाटा र अनुभूति र जनस्वास्थ्यका सवालहरू भन्ने निबन्धकृति पनि प्रकाशित छन् ।

समग्रमा भन्नुपर्दा, नवराज सुब्बाको कविता, गीत र निबन्ध आजका कुनै पनि सिर्जनशील सशक्त युवा पुस्ताका सामु उभ्याउँदा आफ्नो छुट्टै परिचय दिन कृतिहरू सक्षम छन् भन्ने कुरामा दुईमत हुँदैन ।

अन्त्यमा, मेरो शुभकामनाका दुई शब्दहरूको बिट मार्नअघि यसै सङ्ग्रहको अन्तिम गीतका पङ्क्तिहरू सापट माग्दै वहाँलाई नै समपर्ण गर्दै आफ्नो लेखलाई टुङ्ग्याउने आज्ञा माग्छु ।

छ शुभकामना तिम्रो यात्रामा
मंगल रहोस् जीवन यात्रामा ।

अजम्बरी फूलझैं
दीर्घायु बाँचिरहनु
कुल्चदै दुःख काँडा
फूलझैं हाँसिरहनु ।

मंसीर १, २०६६
रम्फोक, फिक्कल— ५, इलाम

गीतसूची

सहिदलाई सलाम	1
प्रकाशकीय	3
गीतकार नवराज सुब्बामा मेरो सेवारो र शुभकामना	5
गीतसूची	12
सहिदलाई सलाम!	16
हामी नेपाली	17
सबैभन्दा धेरै...	18
देशको माया	19
आफ्नो भाग्य	20
हिजोभन्दा आज राम्रो	21
यो देशमा	22
सिमानावारि	23
यो ज्यानको माया	24
शिखर	25
हे जन्मभूमि!	26
एकताको गीत	27
शान्तिको गीत	28
वातावरण	29
नडराऊ	30

स्वाभिमान	31
बचेराको भोकप्यास	32
एउटा गीत गाऔं	33
देउसी खेल्न जाऊँ	34
गौंथली	36
असारेगीत	37
हामी बालबालिका	38
लुँङाज्यू– १	39
लुँङाज्यू– २	40
लुँङाज्यू– ३	41
लुँङाज्यू – ४	42
आलुगीत	43
भाँडागीत	44
प्रेम कहानी	45
प्रेमगीत	46
भीरमा	47
जून	48
सिमलको भुवा	49
सागर	50
दृष्टिहीनको गीत– १	51

दृष्टिहीनको गीत– २	52
मनको गीत	54
फूलको ओठ	55
रहर	56
सुन्दर	57
मौरीको गीत	58
जीवनयात्रा	59
न्याउली	60
सालिकको गुनासो	61
भेट	62
देखें मैले	63
माया	64
उनको यादमा	65
सौन्दर्य	66
जीवनगीत	67
अधुरो प्रीत	68
चोखो माया	69
बैगुनीलाई	70
चिनिन नभन	71
मन	72

मैले माया गरें	73
हुरी	74
शुभकामना	75

सहिदलाई सलाम!

सिङ्गो जीवन बलिदान दिनेलाई सलाम
देशका लागि हाँस्दै मर्ने सहिदलाई सलाम ।

देशको मुहार फेर्न तिमी सँधै अघि बढ्यौ
स्वतन्त्रता र न्याय खातिर लड्दालड्दै मर्यौं
यस्त वीर सपुतलाई लाखौं लाख सलाम
देशका लागि हाँस्दै मर्ने सहिदलाई सलाम ।

जनताका आवाजमा आफ्नो बोली गाँस्दै
आफ्ना हक खोस्नेसित हरदम लड्दै
हार कैले नमान्ने योद्धालाई सलाम
देशका लागि हाँस्दै मर्ने सहिदलाई सलाम ।

शोषित पीडित जनताको आत्मबल भर्ने
दीनदुःखीका सपनालाई अति माया गर्ने
भेदभावका पर्खाल तोड्ने वीरलाई सलाम
देशका लागि हाँस्दै मर्ने सहिदलाई सलाम ।

कात्तिक १०, २०६६
विराटनगर

हामी नेपाली

नेपाली नेपाली हामी नेपाली
मधेसी होस् वा जनजाति हामी नेपाली
दलित होस् वा तागाधारी हामी नेपाली
हिमाल पहाड तराई माटोको रङ्ग एउटै छ
शर्मा सेर्पा थारु राई रगतको रङ्ग एउटै छ ।

मेचीमा घाम झुल्कँदा कालीको शीत पग्लिओस्
हिमाल पग्ली झरेर मैदान सारा भिजाओस्
थिचो र मिचो टिक्दैन, उच र नीच नसम्झौं
मिलेर फूलबारीमा बराबर माया रोपिदिऊँ ।

थर हो मान्छे चिन्नलाई होइन छुटिई जानलाई
आपसमा हामी मिलेर मानिस एक बन्नलाई
विदेश राम्रो भन्दैमा दियोको पुतली नबनौं
जन्मेको माटोपानीलाई चटक्कै हामी नबिर्सौं ।

नेपाली नेपाली हामी नेपाली
बुद्ध या हिन्दू, इसाई या मुस्लिम हामी नेपाली
धनी या गरिब, मजदुर या मालिक हामी नेपाली ।

माघ ४, २०६३
विराटनगर

सबैभन्दा धेरै...

सबैभन्दा धेरै मलाई देशको माया लाग्छ
मेरा सन्तान भनी रुने देशको माया लाग्छ ।

प्रकृतिले बनाइदिए तराई पहाड हिमाल
सुन्दरताको नाना खानी यहीँ नै छ विशाल
परिश्रमी हात मिलाइ जुट्न मन लाग्छ
सबैजना मिलिजुली हिंड्न मन लाग्छ ।

म त जान्न परदेश गाउँघर बिर्सी
जन्मिएको हुर्किएको देशबाट उठी
यो देशलाई झिलिमिली बनाउने मन छ
अठोटलाई व्यवहारमा देखाउने मन छ ।

फागुन २०६४
भद्रपुर

देशको माया

देशको माया गर्नु भन्या आफैलाई चिन्नु रैछ
धरतीको धुकधुकी र बोली सबको सुन्नु रैछ ।

आ“खा हाम्रो अगाडि छ अगाडि नै बढ्नुपर्छ
अतीतका तीता भुल्दै मिलिजुली जुट्नुपर्छ
देशको माया गर्नु भन्या स्वार्थलाई त्याग्नु रैछ
सहिदको सपनालाई मनमा सम्झिराख्नु रैछ ।

गरिखाने हात कहिले बा“धिराख्न हु“दैन है
कर्मशील पाइलाहरू रोकिराख्नु हु“दैन है
देशको माया गर्नु भन्या इमान्दार बन्नु रैछ
लक्ष्य हाम्रा पूरा गर्न लगनशील हुनु रैछ ।

फागुन २०६४
भद्रपुर, झापा

आफ्नो भाग्य

आफ्नो भाग्य आफै लेख्ने दिन आएको छ
लक्ष्य पुग्ने साइत आज बल्ल जुरेको छ ।

उर्ली आयो सललल समावेशी स्वर
जनताको शक्ति आहा कति सुन्दर
देशको माया नशा रैछ मात लागेको छ
लक्ष्य पुग्ने साइत आज बल्ल जुरेको छ ।

फर्केको छ हिमाल हेर पहाड मधेसतिर
मेची–काली बगेका छन् लय समातेर
आफ्नो गीत आफै लेख्ने बेला आएको छ
लक्ष्य पुग्ने साइत आज बल्ल जुरेको छ ।

फागुन २०६४
भद्रपुर

हिजोभन्दा आज राम्रो

हिजोभन्दा आज राम्रो आजभन्दा भोलि
सधैं अघि बढ्ने युवा हामी शक्तिशाली ।

एक थोपा सुकिजाला हजार भए सागर
बहुलताको एकताले समेटिन्छ संसार ।

जाँगरिला युवा हामी खेल्छौ नाना खेल
रगतको होली होइन पसिनाको भेल ।

चैत्र २३, २०६५
इटहरी

यो देशमा

यो देशमा हामीलाई हाँस्ने खेल्ने मन छ
सबैसित मिलिजुली मर्ने बाँच्ने मन छ ।

युवा जोश जा"गरले देशको मुहार फेर्छौं
जस्तोसुकै आपत्विपत् भार पनि बोक्छौं ।

समयको चालसितै पाइलाहरु चाल्छौं
रोग, भोक, दुर्व्यसन हटाएरै छाड्छौं ।

देशलाई बचाउन युवा अघि बढ्छौं
बैरीसित लड्न परे युवा हामी लड्छौ ।

कात्तिक १३, २०६५
विराटनगर

सिमानावारि

सिमानावारि सिमानापारि प्रीत छ एउटै
सुखमा हाँस्ने दुःखमा रुने छ गीत एउटै ।

लहरा समाई पहरा नाघ्दै उक्लिएँ आँगन
पहिल्याइ नाता मायाको चिनो ल्याएको साट्न
डा“डा है वारि डाँडा है पारि झरेको शीतजस्तै
सुखमा हाँस्ने दुःखमा रुने छ गीत एउटै ।

दाजुभाइ हिँड्ने बाटोमा आज कोरिए सिमाना
मनको पुल तरेर आएँ मेट्नलाई तिर्सना
खोला है वारि खोला है पारि मनको पुल तर्दै
सुखमा हाँस्ने दुःखमा रुने छ गीत एउटै ।

मंसिर १४, २०६५
भद्रपुर

यो ज्यानको माया

यो ज्यानको माया के माया
जन्मेको भूमि ठूलो रैछ
हिमाली छाया देशको माया
परन्तुसम्म लाग्दो रैछ ।

यो मनले आज सम्झिल्याउँदा
कर्मैले ल्यायो विदेशैमा
लुङ्गाज्यू पालाम कल्पी ल्याउँदा
फर्कीमा आउँला स्वदेशैमा ।

तम्बरैखोला बाढी आयो
माटोको माया उर्ली आयो
परदेशै आएँ पुलै तरी
गाउ"घरको माया गाँठै पारी ।

चैत्र २३, २०६५
भद्रपुर

शिखर

चढ्दै जाऊ शिखर
छोऊ आकाशलाई
विजयको गीतसितै
बाँडौ प्रकाशलाई ।

नलडाऊ कसैलाई
पाइला अघि सारौं
जीत हुन्छ सबैको
मिलिजुली बढौं ।

जति माथि पुगे पनि
मन त यहीँ हुन्छ
देशको यो पुकारलाई
सम्झी छामे पुग्छ ।

फागुन ८, २०६३
काठमाडौ

हे जन्मभूमि!

हे ! जन्मभूमि स्वर्ग हौ तिमी छौ सदा अटल
सन्तति हामी गाउ“दैछौ गीत जय होस् नेपाल ।

शिरमाथि टोपी दुई हातले राखी ठडाई हिमाल
मेची र काली रमाई गाउँछन् यही देश विशाल
यो इच्छाशक्ति ज्यूँदो छ हेर प्रबल जनशक्ति
हे बुद्धभूमि ! हे तपोभूमि ! जय होस् नेपाल ।

बहुलभाषा बहुसंस्कृति मूल फुट्छन् महान्
सबै जातजाति सम्पूर्ण धर्म उच्च र समान
बगैंचा हाम्रो सबै फूल फुल्ने सुगन्ध फैलियोस्
जय होस् आमा सुन्दर गौरव जय होस् नेपाल ।

फागुन १४, २०६५
शरणामती

एकताको गीत

जति धेरै फुल्छ फूल उति राम्रो फूलबारी
सबै स्वर एक भए सुनिन्छ है मीठो बोली ।

मन जुट्यो बोली फुट्यो भाले थाल्यो बास्न
बेला साँच्चै आएपछि कसले सक्छ छेक्न ।

सम्मान गरौं अधिकार अनि छाडौं भेदभाव
मान्छे सबै आफूजस्तै भन्ने राखौं मनोभाव ।

फागुन, २०६४
भद्रपुर

शान्तिको गीत

शान्तिको गीत गाउँदै मिलेर साथ नाचौंला
मनको मैलो पखाली हिमालसितै हाँसौंला ।

विवेक बत्ती ननिभाई हुरी र बतास झेल्नुछ
जोश र जाँगर बोकेर हजार खोला तर्नुछ,
बिहान बास्ने भालेको इसारासितै उठौंला
मनको मैलो पखाली हिमालसितै हाँसौंला ।

कसैले बोकी ल्याउन्न हामीले चाहेको संसार
मिलेर आफै कोर्नुछ कर्मका रेखा हजार,
दुनिया जित्ने पाइला फूर्तिका साथ चालौंला
मनको मैलो पखाली हिमालसितै हाँसौंला ।

माघ १५, २०६३
विराटनगर

वातावरण

बचाऔं वातावरण मानवता सुरक्षित
उपहार सन्ततिलाई देऔं विरासत ।

यो आकाश, प्रकाश अनि यो धरती
हो सबैको अनि यो सन्ततीको पनि ।

हुर्कन्छन् बोट जहाँ दिन्छ स्वच्छ हावा
काटे पनि नबिर्सौं रोप्न त्यहाँ विरुवा ।

कात्तिक १३, २०६५
विराटनगर

नडराऊ

बैरीसित लड्छौं हामी खोजीखोजी लड्छौं
लुकी बस्ने शत्रु भए आफै भित्र खोज्छौं ।

नडराऊ साथी तिमी आन्दोलनसित
जिन्दगी नै गतिशील सधैं अघि बढ्छ
थाक्नेहरू छेउ लाग्छन् हामी अघि बढ्छौं
लुकी बस्ने शत्रु भए आफैभित्र खोज्छौं ।

सन्तोषको सास हाम्रो अन्तिम सास हुन्छ
पाखुरी र दिमाग सुते खिया यसमा लाग्छ
रैछ द्वन्द्व हतियारको सही निकास दिन्छौं
लुकी बस्ने शत्रु भए आफैभित्र खोज्छौं ।

दाउरा पनि झोसेमात्र आगो राम्रो बल्छ
भोको पेट चिसो आङ न्यानो तातो हुन्छ
'स्वादे जिब्रो अल्छे तिघ्रो कोसित छ खोज्छौं
लुकी बस्ने शत्रु भए आफैभित्र खोज्छौं ।

बैशाख ३, २०६६
भद्रपुर

स्वाभिमान

मभित्र हरपल धडकिने स्वाभिमान हो
शक्ति यही छ मेरो एउटै इमान यो ।

फुटुन् ठेला हातका अनि पाइतालाका
मेरो कर्म परिश्रम धर्म सुखी जीवन हो
मभित्र हरपल नाच्ने खेल्ने हुर्कने यो
शक्ति यही छ मेरो एउटै इमान यो ।

सरल होस् जीवन शरीर हिमालको जस्तै
ढाक्नु पर्दैन यो देखिन्छ सुन्दर त्यत्तिकै
मलाई हरदिन छोइरहने चित्र रङ्गिन यो
शक्ति यही छ मेरो एउटै इमान यो ।

बैशाख ४, २०६६
भद्रपुर

बचेराको भोकप्यास

चारो टिपी ल्याउ“ला भनी उडेकाथ्यौ तिमी
बचेराको भोक प्यास खपी रा’छौं हामी ।

सधैंलाई हैन भन्दै गएको त्यो बेला
कुनै दिन फर्की ल्याउँला सम्झी हाटमेला
कन्दमुल खनी ल्याउँन पसेकाथ्यौ तिमी
बचेराको भोक प्यास खपी रा’छौं हामी ।

आफ्नो जस्तो कहाँ हुन्छ भन्थ्यौ परदेश
जस्तै दुःख भए पनि आफ्नै देश बेस
झिलिमिली टिपी ल्याउन उक्लेका थ्यौ तिमी
बचेराको भोक प्यास खपी रा’छौं हामी ।

बैशाख १३, २०६६
विराटनगर

एउटा गीत गाऔं

सारा संंसार सँगाल्दै यस्तो प्रीत लाऔं
मान्छे हामी सबै एउटै भनी गीत गाऔं ।

धरतीको उर्वरता सुन्दर सबैतिर
बिनाभेद आकाशले छर्छ शीतल हेर
बहिराले पनि सुन्ने यस्तो गीत गाऔं
मान्छे हामी सबै एउटै भनी गीत गाऔं ।

जीवनको धीतभन्दा मीठो नै के छ र
सफलता र जितभन्दा अग्लो के पो छ र
बरालिई हिंड्नेलाई बरु बाटो देखाऔं
मान्छे हामी सबै एउटै भनी गीत गाऔं ।

बाँच्नु एउटा सुन्दर कला सिर्जनाको खानी
लड्दै उठ्दै अघि बढ्ने रैछ यसको बानी
दृष्टिहीनले पनि देख्ने एउटा चित्र बनाऔं
मान्छे हामी सबै एउटै भनी गीत गाऔं ।

माघ २०६५
विराटनगर

बालगीत

देउसी खेल्न जाऊँ

तिहार आयो साथी हो
देउसी खेल्न जाऊँ
भट्याउने को हो पैले
नाइके उसलाई बनाऊँ ।

चङ्खे भाइ थैली बोक
भेटी पैसा राख्न
केटाहरू भिर झोला
चामल रोटी राख्न ।

लठ्ठी बोक सबै भाइले
कुकुर तर्साउन
लाल्टिन बोक एक भाइ
बाटो देखाउन ।

झिलिमिली भन्नु पैले
शिरैदेखिन् भट्याऊ
आसिक भन्न नहतारी
देउसी भन्दै जाऊँ ।

यो घरमा सेलको बास
आउँदै छ है हेर
ताल मिलाई गायौं भने
आउन कति बेर ।

असोज १३, २०६३
विराटनगर

गौंथली

बास बस्न आए घरमा गौंथलीका जोडी
दङ्ग परें खुशी भएँ म त यसपालि ।

परेवाको गुँडै छेउमा आई बसेको छ
बच्चा काड्न गुँड बुन्न माटो ओसार्दै छ ।

आपसमा माया गर्छन् अब फुल पार्लान्
फुल पारी छोपिकन बच्चा छिटै काढ्लान् ।

हुर्कनेछन् बचेरा भाइ चिरबिर गर्लान्
बच्चा खान सर्प चढे भगाइदेउ भन्लान् ।

बच्चा यिनका हामीजस्तै मायालाग्दा हुन्छन्
बच्चा हुर्की उड्ने बेला धन्यवाद पो दिन्छन् ।

कात्तिक २६, २०६३
विराटनगर

असारेगीत

धान रोप्न साथी हो खेततिर जाऔं
खेल्ने बेला हैन ऐले काम गर्न जाऔं ।

हलो जोत्ने साइँलादाइ मीठो गीत गाऊँ
गाडीजस्तै मज्जा हुन्छ दाँदे चढ्न जाऊँ ।

दुःख गरौं असारमा धान फल्छ हेर
मंसीरमा दाइँ गरी खेल्नु पर्छ धेर ।

माना खाई मुरी फल्ने राम्रो मौका हो यो
बिदा भयो स्कुल पनि समाऊ कोदालो यो ।

असार १०, २०६३
काठमाडौं

हामी बालबालिका

हामी बालबालिका खेल्न देऊ आमा
ज्योति हामी फैलाउँछौं पढ्न देऊ बाबा ।

नखोसिदेऊ कसैले पढ्ने कोठालाई
ढुक्कसित खेल्नदेऊ खेल मैदान बनाई ।

घरमा पनि कामकाज सघाउँछु म त
स्कुल जाने समयलाई सम्झिराख्छु ठीक ।

बाआमाले दुःख गरी स्कुल पठाएका
भविष्यका कर्णधार बन्न सिकाएका ।

माघ १८, २०६२
विराटनगर

लोकलयमा आधारित गीत 'लुँङाज्यू' ख्याली भाका

लुँङाज्यू– १

बरको छाया हजुरको माया फूलझैं फुलेको
भमरा भए उडीमा आउथें मनमा सोचेको ।

डुल्छ यो मन वन र पाखा हिमाल र मधेस
जता म पुग्छु तिमीलाई देख्छु फुलेको गुराँस ।

चरीको जस्तो स्वर मेरो छैन न उड्ने पखेटा
मनको वनमा कति है बस्नु नहाँसी सुनगाभा ।

आकाशैमाथि चील है घुम्दा दिल यो लुकाएँ
चोखो यो माया अरूलाई दिन्न तिमीमा बिसाएँ ।

पुष २४, २०६३
विराटनगर

लुँङगज्यू– २

तम्बरै खोला बगेर गयो मन पनि बगायो
ओठको लाली पखाली कैले यो मन छकायो ।

फूल है टिपी खान त हुन्न रोप्नुछ डिलैमा
नभरे पनि गीतले पेट प्रीत रोपौं दिलैमा ।

टपक्क टिप्यौ यो मनको फूल सिउरेको देखिनँ
ओइल्यो कि झर्यो शिरको फूल दर्शन मिलेन ।

बगेको खोला लाएको माया देखिन नभन
हुनेमा भए दिल खोली दिन्थें ढाँटेको नभन ।

मङ्सिर १०, २०६३
विराटनगर

लुँङाज्यू– ३

मुहार तिम्रो सम्झेर ल्याउँदा पूर्णेको जूनजस्तो
पित्तलु होइन चाँदी नि हैन अकबरी सुनजस्तो ।

निउरी पानी पिउँदाखेरी खसेछ रुमाल
मेट्नलाई प्यास लम्कँदाखेरी भएँछु बेहाल ।

कसरी दिनु कसरी लिनु नापेर यो माया
मानाले हैन पाथीले हैन तराजु भएन ।

बाबरी फूल तुनामा बाँधी कम्मर लर्काई
दिनरात कट्यो नाचेर धान था–सुद्धि नपाई ।

पुष १०, २०६३
विराटनगर

लुँङाज्यू – ४

दुःखी यो ज्यान टिकाई राख्नु लुँङाज्यू हजुरले
कुनैमा दिन नाचौंला धान तान्यो नि परदेशले ।

पुरानो होला दिएको चिनो हँसिलो मुहार
नबिर्से प्रिय देउराली डाँडा हाट र बजार ।

यो मनको बह के पोख्नु हजुर ! सुन्दैन कसैले
वनमा भए घन्काइ दिन्थें भीर र पाखाले ।

मजेत्रो थापी पोकोमा पारी राखे है यो माया
सम्हालिकन बाकसमा राखे चाबी चैं दिलमा ।

संक्रान्ति मेला भेट है भयो धान पनि नाचियो
पुषे त्यो मेला दोभानमा आगे भेट्नलाई साँचियो ।

मङ्सिर २३, २०६३
विराटनगर

हास्य गीत

आलुगीत

सबैजना मिलिजुली एउटा गीत गाउँ
सस्तो अनि स्वादिलो छ आलु खान जाउँ ।

पकाएर खाए हुन्छ पोले पनि हुन्छ
बोक्रासोक्रा फाले हुन्छ खाए पनि हुन्छ
यस्तो मौका आउँदैन बढ्ला फेरि भाउ
सस्तो अनि स्वादिलो छ आलु खान जाउँ ।

बीउ राम्रो परेन कि मल पुगेन कि
भित्रभित्रै खुम्रेकीरा अझै मरेन कि
तालुतालु के चाहार्छौ आलु खन्न जाउँ
सस्तो अनि स्वादिलो छ आलु खान जाउँ ।

काले भाले, लाले, तिले छाती खोली जाउँ
सडकमा टायर बाली आलु पोली खाउँ
गाडी गुडे सडकमा फुटाउँदै जाउँ
सस्तो अनि स्वादिलो छ आलु खान जाउँ ।

भदौ २६, २०६४
विराटनगर
'नवरङ्ग' हास्य–व्यङ्ग्य विशेषाङ्क, अंक ३, २०६४

भाँडागीत

नहुँदा'नि चाहिने म रैछु एउटा भाँडो
कामधाम सकिएछि थन्किने म ठाँडो ।

ठड्याइन्छु लडाइन्छु घोप्ट्याइन्छु म
अरुको पेट भर्न खातिर उत्तानिन्छु म ।

जूठो पार्छन् चाट्छन् अनि डकारेर बस्छन्
सुताएर सित्तै मलाई खोपीभित्र पस्छन् ।

पस्किएको मलाई होला भन्दै दङ्ग परें
सुम्सुम्याए झैं गरी मलाई रित्ता पारे ।

मेरो भाग्य खोसेर ती सधैं मलाई तान्छन्
नभरिने पेट बोकी मान्छे कता जान्छन् ।

असोज ९, २०६४
भद्रपुर

प्रेम कहानी

लामो भो कहानी
छोटो भो जवानी
सम्झाउँछु आफैलाई
कोट्याई निशानी ।

बगी जाने पानी
छ सम्झने बानी
सुसाउँदा खोला
आँखैमा पानी ।

मनमनै चुमेका
हेर्दाहेर्दै गुमेका
मुस्कान टिपेर
ओठ छोडी उडेका ।

असोज १९, २०६३
विराटनगर

प्रेमगीत

बतासले झारेका
काँडा होइन फूल
सम्झें मैले चोट
उपहार मेरो भूल ।

हुरी चल्यो वनमा
उदास भयो छाती
उडी गयो पन्छी
बासै बस्न बिर्सी ।

दोष भएमा मेरो
देऊ सजाय अरु
फूल झैं टिपेर
अफाली देऊ बरु ।

माघ १४, २०६३
विराटनगर

भीरमा

हिंड्दैछु भीरमा
उभ्याछु तीरमा
नजिस्काऊ धेरै
रुँदै छु पीरमा ।

बिर्सन खोज्छु
अधुरो कथा
गाउँदैछ् भीरमा
रुँदै छु पीरमा ।

म पनि कस्तो
पागल जस्तो
धाउँदैछु भीरमा
रुँदै छु पीरमा ।

हजार नजर
खुलैछन् बजार
म सधैं भीरमा
रुँदै छु पीरमा ।

माघ २, २०६३
विराटनगर

जून

जून ओर्ली आयौ आँगन टेक्यौ बास चाहिं बसेनौ
झ्यालढोका खोलें मन पनि खोलें दिलभित्र पसेनौ ।

गीत पनि गायौं मीत पनि लायौं के पायौ नभन
धन छैन भनी नदुखाउ मन कमाउँला एक दिन ।

सागरमा गई गागरी भर्न चाहिया हो बिहान
रिसराग त्यागी गीत गाऊँ साथी राखेर निसान ।

पुष २७, २०६३
विराटनगर

सिमलको भुवा

सिमलको भुवासरी उड्छ मेरो मन
खस्नु कहाँ बस्नु कहाँ छैन ठेगान ।

मन पुग्छ रनवन सङ्गी डाक्दै होला
वनपाखा झुलिकन काफल पाक्यो होला
काटिएको चङ्गासरी उड्छ मेरो मन
खस्नु कहाँ बस्नु कहाँ छैन ठेगान ।

कुहिरोले बाटो ढाक्यो घाम–जून लुक्यो
खोली पङ्ख उड्नु पर्ने बतासैले छेक्यो
झरनाको पानीसरि झर्छ मेरो मन
खस्नु कहाँ बस्नु कहाँ छैन ठेगान ।

पुष ३०, २०६३
विराटनगर

सागर

सागरभन्दा गहिरो
भयो हाम्रो माया
सगर भई फैलियो
चोखो हाम्रो माया ।

फूलमा बसी झुल्दछु
जून जस्तै हाँस्दछ
बग्दै जान्छु खोला भई
दोभान पुगी मिल्दछ ।

दोमन हुन्छु कहिले
बाटो भुले झैं लाग्दछ
बिर्सिन्छु म आफैलाई
हराएँ झैं लाग्दछ ।

कात्तिक १०, २०६३
विराटनगर

दृष्टिहीनको गीत– १

फर्काइनँ हाँसेर
देखिन नरिसाउनु है
पत्तै भएन दिएको हात
मिलाउन नरिसाउनु है ।

सुनें कलकल झरनाको
नजिकै तिमी आयौ कि
सर्रसर्र हावा चल्यो
मलाई सुम्सुम्यायौ कि !

छाम्छु उज्यालो औंलाले
खै मलाई कहाँ छोयौ
मलाई नदेखेर सायद
कि तिमी फर्की गयौ ।

दिनरात छाम्दै सडक
ठोक्किई हिड्छु संसारमा
टेक्दै लठ्ठी खोज्दै जीवन
भर्छु रङ्ग सादा मनमा ।

कात्तिक १२, २०६३
विराटनगर

दृष्टिहीनको गीत– २

नदेखे पनि चिन्दछु
छामेर आफ्नो बनाउँछु
सुम्सुम्याई दुनियाँ
बाटो छाम्दै हिंड्दछु ।

अँध्यारोमा छाम्दै खोज्छु
उज्यालो तिमी ल्याउँछौ रे
खस्यो खुशी यहीँ कतै
टिपी मलाई दिन्छौ रे !

आवाजकै इसाराले
चाल्दै छु यी पाइलाहरु
सहाराको लट्ठी बोकी
बढाउँछु सधै यात्राहरु ।

घाम कता झुल्क्यो होला
अस्ताउँछ खै कतातिर
मैले टेक्के संसारमा
घामजून निराकार ।

हाँसे पनि अनुहार मेरो
ऐनाभित्र देख्दिनँ म
तिम्ले लेख्या अक्षरहरू
चोर्दै टिप्न सक्दिनँ म ।

भदौ १७, २०६३
विराटनगर

मनको गीत

हातले लेख्छु मनको गीत ओठले चुम्दछु
नभिजाइकन यी आँखाभित्र जतनले राख्दछु ।

एकैछिन् टेक्छ घामका पाइला रात भो गइहाल्छ
उम्लन खोज्छ यो मन त्यसै शिर टेक्न खोज्दछ ।

आँखाले देख्छु उडेका पन्छी छेउ आई बसेनन्
साथीभाइजस्तो अँगालोभित्र बाँधिन मानेनन् ।

माघ १, २०६३
विराटनगर

फूलको ओठ

हाँसे फूलको ओठमा
पुतलीझैं उडी आऊ
पर्खें जुनेली रातमा
बतासझैं छाम्न आऊ ।

मेरो छाती पहाडको
भत्किरहने पहिरोजस्तो
अतीत जति बिर्से पनि
नमेटिने पहिरो जस्तो ।

अलमलिएँ हिँडाइमा म
खोज्दैछौ कि मलाई कतै
पर्खौं कति आशैआशमा
कि लागौं छाडी बैंस कतै ।

चैत्र ३०, २०६२
विराटनगर

रहर

झुल्कन्छन् हरात
आहा प्यारा ताराहरू
उम्रन्छन् हरसाँझ
रहर फुल्ने सपनाहरू ।

गहिराइ छ सागरमा
कि सगरको उचाइमा
कहाँ भेट्छु तिमीलाई
या नदीको बहाइमा ।

बाँच्यौ सासै नफेरी
तिमी मौन हिमालको
नबोली जिस्काउँछौ
भाखा नभ ताराको ।

कात्तिक २२, २०६३
विराटनगर

सुन्दर

मृगका ती नयनभन्दा
दृष्टि सुन्दर मन पर्छ
जतिसुकै रिसाऊ तिमी
निश्छल दिल मन पर्छ ।

तिम्रा सुन्दर ओठभन्दा
मलाई मुस्कान मन पर्छ
तिमीभन्दा पनि मलाई
माया तिम्रो मन पर्छ ।

फक्रेको त्यो फूलको
सुवास अझ मन पर्छ
उज्यालो मात्र हैन मलाई
घामको न्यानो मन पर्छ ।

हावाको चालभन्दा
पातको नाच मनपर्छ
आफ्नै वहावमा उन्मत्त
खोलाको चाल मनपर्छ ।

असोज ९, २०६३
विराटनगर

मौरीको गीत

भुन्भुनाउँदै मौरी भई फूल–फूल डुल्छु
गीत गाउँछु आफै नाच्छु प्रीतमा म भुल्छु ।

दुनियाँले भने भनोस् माया सधैं लाउँछु
लाज छैन एकोहोरो माया निम्ति धाउँछु ।

जाने ठाउँ जान्छु कहिले नजाने नि जान्छु
पल्किएछ भने भनून् तै पनि म जान्छु ।

रसरङ्गमा भुल्यो भनी नभने है कैले
हराएको छु र कहाँ मेरो बाटो मैले ।

फागुन ५, २०६३
विराटनगर

जीवनयात्रा

एउटा गीत गाएको छु
प्रीत मैले लाएको छु
सोचेजस्तो हुन्छ हुन्न
मीत पनि लाएको छु ।

सडकमा हिंड्दाहिड्दै
विघ्न बाधा कुल्चेको छु
साथ कसैको नभए'नि
यात्रामा म निस्केको छु ।

आशा बोकी हिंड्दाखेरि
साँझजस्तै थाकेको छु
ढोका खुल्ला नखुल्ला खै
बास माग्न आँटेको छु ।

माघ २९, २०६३
काठमाडौं

न्याउली

किन रुन्छौ न्याउली चरी, रानी वनमा बसी
म पनि पो उडी आउँ कि, रन–वन पसी ।

फूल देख्छु चारैतिर टिप्न मन छैन
फूल टिपी सिउरी दिन्थें कोही साथ छैन ।

भोक हैन, प्यास हैन माया बोकेको छु
मूल आफै फुटाउँदै माया बगेको छु ।

साउन २, २०६४
भद्रपुर

सालिकको गुनासो

मन र हात मिलेपछि बन्दोरहेछ सालिक
त्यसैलाई कुनै बेला तोड्दोरैछ मालिक ।

नबोले नि सुख पाइन उठी जाउँ कता
जिन्दावाद र मूर्दावादका जब उठे हात ।

गएकालाई बोलाएर बीच बाटैमा राख्यौ
घामपानी भोक तिर्खा बिर्साएर पाल्यौ ।

साउन २०६२
विराटनगर

भेट

भेट नभए हुन्थ्यो बरु छुटी जाने भए
मनका कुरा भन्नै नपाइ लुकिदिने भए ।

लाखौ थिए फूल तर तिमीलाई रोजें
सपनीमा ब्यूँझेर तिमीलाई खोजें
नदेखे नि हुन्थ्यो बरु झूटा स्वप्नहरू
नभए नि हुन्थ्यो बरु देख्ने आँखाहरू ।

एउटा इच्छा आफैभित्र लुकाउन खोजें
दुनियाँलाई छले अब तिम्रै मुटु रोजें
नबगे'नि हुन्थ्यो बरु दुई किनार भए
भेटै कहिल्यै नहुने दुई नयनझैं भए ।

असोज ६, २०६४
भद्रपुर

देखें मैले

देखें मैंले दुनियाँ
सधैंसधैं नयाँ
संधै नौलो लाग्छ
किन तिम्रो माया ।

मैले देखें तिमीलाई
राम्रो लाग्यो मलाई
चिन्यौ कि चिनेनौं
कस्तो पायौ ज्यानलाई ।

मैले टेकें धरती
कति नरम छाती
मुख भने खोलेनौं
कस्तो लाग्यो लात्ती ।

सुँघे एउटा फूल
कति मीठो गन्ध
घोच्यो कि नाकले
मुख तिम्रो बन्द ।

असोज १०, २०६४
भद्रपुर

माया

मारुनीको कम्मरैमा मादलेको छाया
भोकतिर्खा लागेसरि लाग्दो रैछ माया ।

कान्छा–कान्छी स्वर मिलाऊ रोदीघरमा संगै
माया बस्यो ठूलीसित धान नाच्दा नाच्दै ।

चौबन्दीको तुनामा बिनायो छ बाजा
बाबरीको फूल सिउरी मगमग आहा ।

माइतीको सम्झनामा डाँडा काटी आयौ
सँगिनीका लय मनमा गाठो पारी ल्यायौ ।

साउन २, २०६४
भद्रपुर

उनको यादमा

उनको यादमा पग्लिरहें सम्झदै त्यो साथी
गाउँदैछु गीत एउटा निचोर्दै यो छाती ।

सँगै जिउने सँगै मर्ने कसम किन खाएँ
बिदाइका हात हल्लाई एक्लै गीत गाएँ ।

के भनेर बोलाउँ अब साइनो पनि छैन
दिनु थियो नासो फिर्ता भेट भएको हैन ।

छायाँ टिप्दा पोखिएछु म त आफै हराएँ
हिंड्दाहिंड्दै गोरेटोमा बाटो आज बिराएँ ।

बैशाख ८, २०६३
विराटनगर

सौन्दर्य

तिमी यति सुन्दर
पर्दैन भो शृङ्गार
कति मीठो बोली
चाहिँदैन झङ्कार ।

खोज्दिनँ म बहार
छैन मलाई हतार
जब तिमी मुस्कानले
मेरो मनमा प्रहार ।

हिमालको मुस्कान छ
तिम्रो ओठ खुल्दा
झरनाको कलकल सुन्छु
तिमी गुन्गुनाउँदा ।

साउन २८, २०६४।४।२८
विराटनगर, मोरङ

जीवनगीत

जीवनलाई गीत भन्दै गाउँदैगाउँदै आएँ
आफैलाई मन पर्ने गीत एउटा गाएँ ।

स्वर चर्को आयो होला मैले गीत गाउँदा
स्वाद तीतो पायौ होला कवितामा पढ्दा
जीवनलाई प्रीत भन्दै माया गाँस्दै आएँ
आफैलाई मनपर्ने गीत एउटा गाएँ ।

मैले के के पाइनँ र पाएँ सबै थोक
हारजीत भनौं अर्थात् भनौं दुःख–सुख
यहाँसम्म आइपुग्दा मैले चाल पाएँ
आफैलाई मनपर्ने गीत एउटा गाएँ ।

माघ २०६५
विराटनगर

अधुरो प्रीत

अपूरो दिन बाँचेको छु
अधुरो गीत गाएको छु
मिलन नभए'नि प्रिय !
एउटा प्रीत लाएको छु ।

आधा बाटो पुगेको छु
लडे पनि उठेको छु
तिमीले नदेखे नि प्रिय
एक्लै मुस्कान छरेको छु ।

प्यास बोकी हिंडेको छु
नदीजस्तै बगेको छु
तिमीलाई नभेटे'नी नि प्रिय
गाउदै, नाच्दै बहेको छु ।

माघ २९, २०६३
काठमाडौं

चोखो माया

इन्द्रेनीको बाटो गरी कुनै बेला छाउँला
चोखो माया गाँस्नलाई कुनै दिन आउँला ।

अजम्बरी फूल अझै फक्रेकै छ हातमा
तिमीलाई दिन भनी ल्याएको छु साथमा
वसन्तको रङ्ग बोकी लहर यौटा ल्याउँला
चोखो माया गाँस्नलाई कुनै दिन आउँला ।

इसाराले बोलाएको आँखा झिम्क्याएको
मैले ठानें मलाई नै भेट्न बोलाएको
यौवनलाई जिस्क्याउँदै जीवन सारा प्युँला
चोखो माया गाँस्नलाई कुनै दिन आउँला ।

छाती अझै दुखिरा'छ कुल्च्या बेलाजस्तै
मरुभूमि प्यास बोक्रे छाती भयो उस्तै
नदीसित बग्दैबग्दै उस्तै भेल ल्याउँला
चोखो माया गाँस्नलाई कुनै दिन आउँला ।

वैशाख २०६६
विराटनगर, मोरङ

बैगुनीलाई

फूलभित्र लुकी घोच्ने काँडा खो◌ेज्दैछु
बैगुनीलाई गुनले जित्ने माया रोप्दैछु ।

दिउँसै म त हराएछु हिंड्दाहिंड्दै बजार
सोझो बाटो हिंडे पनि छिर्के लाउने हजार
दुस्मनसित मीत लाउन माफी खोज्दैछु
बैगुनीलाई गुनले जित्ने माया रोप्दैछु ।

काम अनि मान्छेका नाम सोध्दासोध्दै
कागजमा नअटेर मनमा लेख्दालेख्दै
छक्क परें मान्छेका रुप नाना देख्दैछु
बैगुनीलाई गुनले जित्ने माया रोप्दैछु ।

माघ १३, २०६५
भद्रपुर

चिनिन नभन

चिनिनँ नभन साथी चिन्दिनँ नभन
गीताङ्के भई उभिन आएँ चिन्दिनँ नभन ।

फुकाएँ मैले मनको भाखा लुकाउँ कतिन्जेल
यो मुटु मेरो निचोरिदिन्छु दुनियाँ नाचुन्जेल
आज नाच्दिनँ नभन संगी जान्दिनँ नभन
गीताङ्के भई उभिएँ तर चिन्दिनँ नभन ।

के नै पो छ र लिएर जानु दुनियाँ संसार
तैपनि पापी यो मन मेरो चाहन्छ हजार
माया सकियो नभन प्रिय चिनिन नभन
गीताङ्के भई उभिएँ तर चिन्दिनँ नभन ।

रहेछ गाह्रो बचाई राख्नु अटल स्वाभिमान
जीवनसाथी साधना मेरो निरन्तर अभियान
कतै गाह्रो भो नभन प्रिय मान्दिन नभन
गीताङ्के भई उभिएँ तर चिन्दिनँ नभन ।

फागुन १४, २०६५
शरणामती, झापा

मन

व्यर्थै मन फुकाएँछु तिमीसँग सारा
बटुल्दैछु आज फेरि पोखिएका कुरा ।

हेर्दाहेर्दै झरिदिए सपनाका तारा
कहाँ सोचे त्यतिखेर बगलीमा छुरा ।

तिमी जहाँ भए पनि सम्झना छ मेरो
जतिसुकै बिर्सूं भन्छु भयो कति गाह्रो ।

चैत्र २४, २०६५
भद्रपुर

मैले माया गरें

नहिंडेको बाटो पनि
अघिअघि बढें
तिमीलाई नसोधी
मैले माया गरें ।

आकाशमा नाना तारा
सारा देखाइ दियौ
कहिल्यै पनि नमर्ने
माया रोपी दियौ ।

बतासले झारेका ती
पात भुइँमा थिए
तिमीले खै देखेनौं कि
आफू त्यतै थिएँ ।

जेठ २३, २०६६
विराटनगर

हुरी

चैतको हुरी बनी मनभित्र पस्यौ
एकान्तमा देउतालाई आफूखुशी डस्यौ ।

विश्वासको फूल तिम्रो ओठमा देखें
नमेटिने प्रेमको गीत मुटुभित्र लेखें
आउँछु भनी पर्खाएर तिमी कता बस्यौ
एकान्तमा देउतालाई आफूखुशी डस्यौ ।

आकाशको फल भयो अब तिम्रो माया
व्यर्थ भरमा परेछु म बादलुको छाया
मैले हात फैलाउँदा कता टाप कस्यौ
एकान्तमा देउतालाई आफूखुशी डस्यौ ।

असार ३०, २०६६
भद्रपुर

शुभकामना

छ शुभकामना तिम्रो यात्रामा
मंगल रहोस् जीवन यात्रामा ।

सगुन थमाएँ तिमीलाई
पहिराएँ फूलका माला
बढून् पाइला लक्ष्यतिर
चुमून् उच्च चुचुरा ।

ओंठमा फक्रुन् लाली
आँखा सुन्दर उज्याला
बिहानीले ल्याइरहून्
सुन्दर नयाँ बाला ।

अजम्बरी फूलझैं
दीर्घायु बाँचिरहनू
कुल्चदै दुःख काँडा
फूलझैं हाँसिरहनू ।

माघ ८, २०६४
भद्रपुर

नवराज सुब्बा

जन्म : असोज १५, २०१८ (हाङपाङ, ताप्लेजुङ)
शिक्षा : एम. ए. (नेपाली), एम. पी. एच. (जनस्वास्थ्य)
सम्पर्क : शान्तिचोक, विराटनगर–६, मोरङ
इमेल : nrsubba@hotmail.com,
www.nrsubba.com.np

प्रकाशित कृति

साहित्यिक

जीवन मेरो शब्दकोशमा (कवितासङ्ग्रह–२०६३), **मनको मझेरी** (निबन्धसङ्ग्रह–२०६४), **बीच बाटोमा ब्यूँझेर** (कवितासङ्ग्रह–२०६५)

गीतसङ्गीत

देशको माया (देशभक्ति गीति एल्बम–२०६६), **नवराज सुब्बाको प्रतिबिम्ब** (भाग–१, २०६७), **लुकेको रहर** (गजल एल्बम–२०६७), लोकगीत सङ्कलन, रेकर्ड र प्रसारण

जनस्वास्थ्य

जनस्वास्थ्य पाटा, बाटा र अनुभूति (२०६३), **जनस्वास्थ्यका सवालहरू** (२०६४) एवम् विविध जनस्वास्थ्य अनुसन्धान ।

पुरस्कार/सम्मान

पल्लव साहित्य प्रतिष्ठान सम्मान (२०६६), पहिलो अनलाइन विश्व वेभक्याम कविता प्रतियोगिता, प्रथम (२०६४), बबरसिंह थापा स्मृति सम्मान (२०६४), जयन्द्र प्रसाईं स्मृति साहित्य सम्मान (२०६४), हाङपाङ सेवा समाज काठमाडौंद्वारा अभिनन्दन (२०६४), मोहन रेग्मी स्मृति वाणी पुरस्कार (२०६३), नाटचेश्वर प्रतिष्ठान विराटनगरद्वारा सम्मान (२०६३), नवरङ्ग साहित्य प्रतिष्ठान, झापाद्वारा कदरपत्र (२०६३), गोरखादक्षिणबाहु (२०४७) ।

अनुभव : तीन दशकदेखि नेपालका विभिन्न जिल्लामा जनस्वास्थ्य तथा द्वन्द्व-स्वास्थ्य व्यवस्थापन र शरणार्थी-स्वास्थ्य व्यवस्थापन ।

संलग्नता : वाणी प्रकाशन (विराटनगर), पूर्वाञ्चल साहित्य प्रतिष्ठान (विराटनगर), चेतन साहित्य प्रतिष्ठान (विराटनगर), नाटचेश्वर नृत्यकला प्रशिक्षण प्रतिष्ठान (विराटनगर), नेपाल स्रष्टा समाज, स्वाजन साहित्यिक समाज (काठमाडौँ), नेपाल स्वास्थ्य व्यवसायी परिषद्, नेपाल जनस्वास्थ्य सङ्घ, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी, किरात याक्थुङ चुम्लुङ (विराटनगर) ।

सम्प्रति : नेपाल सरकार, स्वास्थ्य मन्त्रालय ।

मूल्य रु. १३५.००

9789993329855

मुद्रक : साझा प्रकाशनको छापाखाना, पुलचोक, ललितपुर, फोन : ५५२१०२३, फ्याक्स : ५५४४२३६