जीवन मेरो शब्दकोशमा

नवराज सुब्बा

पुस्तकको शिर्षक : **जीवन मेरो शब्दकोशमा**
विधा : कविता
लेखक : नवराज सुब्बा
आवरण : रमेश श्रेष्ठ
सर्वाधिकार : लेखकमा
संस्करण : प्रथम , २०६३ वैशाख (ईस्वी सन् २००६)
प्रकाशक : वाणी प्रकाशन, विराटनगर
प्रति : १०००
ISBN -99946-36-32-4
मूल्य : १००/-
कम्प्यूटर : कृष्ण चौधरी, वाणी प्रकाशन विराटनगर
मुद्रक : भागवत प्रिन्टर्स, विराटनगर- ७
फोन न. ५२५४७४, ५२३३९४
ई-बुकः हाम्रो आइडिया (प्रा.लि.), विराटनगर, नेपाल, वि.स. २०७७ (सन् २०२०) ।

'Jiwan Mero Sabdakoshma' An Anthology of Poems - Nawa Raj Subba.

सादर समर्मण

श्वास, प्राण र चेतना भरिदिने ममतामय मेरा जीबा असलबहादुर लिम्बू सुब्बा, बजू सन्चरानी लिम्बू सुब्बा, बुबा ऐतराज सुब्बा आमा नरमाया सुब्बा र मान्यवर मेरा गुरुहरूमा सादर समर्पण गर्दछु ! - नवराज सुब्बा ।

कृतज्ञताज्ञापन

बैरागी काईला, कृष्णभूषण बल, विवश पोखरेल, मधु पोखरेल, खेम नेपाली

प्रकाशकीय

नेपाली भाषा र साहित्यको विकासमा वाणी प्रकाशन विगत दश वर्षदेखि सक्रिय र समर्पित हुँदै आएको छ । साहित्यलाई अनुत्पादक रूपमा हेरिने सङ्कीर्ण प्रवृत्ति र विद्युतीय माध्यमले साहित्यलाई प्रभाव पारेको छ, भन्ने सोच र दृष्टिकोणलाई हाँक दिँदै नेपाली साहित्यका स्ष्टाहरू निरन्तर सक्रिय भएर आफ्ना सङ्लो सोंच, शिल्पशैलीका माध्यमबाट सिर्जनालाई साहित्यको राजमार्गमा हिंडाइरहेका छन् ।

परम्परावादी साहित्यको गोरेटोबाट प्रारम्भ भएको नेपाली साहित्यको कवितायात्रा समयसंगै परिवर्तित र परिस्कृत हुँदै अहिले आधुनिक-उत्तरआधुनिकताको चुलीसम्म पुग्न सफल भएको छ । अनुज, अग्रज सबै स्रष्टाहरूको सिर्जनशीलता, लगनशीलता, अध्ययन, मेहनत र उनीहरूको साहित्यप्रतिको अनुराग नै यस सफलताको श्रेय हो ।

वाणी प्रकाशनले आफ्नो एक दशकको छोटो यात्रामा अग्रज स्रष्टाहरूको सम्मान, अनुज स्रष्टाहरूलाई प्रेरणा र सिर्जनाको वातावरण दिदै आएको छ । जसको प्रतिफल यस प्रकाशनले हालसम्म विविध विषयका एक सय पन्ध्रभन्दा बढी कृतिहरू प्रकाशित गरिसकेको छ भने दर्जनौं पुस्तक प्रकाशनको प्रक्रियामा छन् । स्पष्ट रूपमा भन्नुपर्दा वाणी प्रकाशन एउटा साझा चौतारी हो - स्रष्टाको ।

विषयवस्तुको विविधता नै साहित्यको रङ, स्वाद र सुवास हो । आफ्नो सिर्जनशील क्षमताअनुरुप नै स्रष्टाहरूले ती रङ, स्वाद र सुवासको सृष्टि गर्दछन् र पाठकहरू ती सृष्टिबाट आफू अनुकूलका रङ, स्वाद र सुवास ग्रहण गर्दछन् । अर्थात् मौरी हुन् स्रष्टा, मधुपारखी हुन् पाठक । स्रष्टाको कलाकौशल, सीप, उसको अध्ययन, मेहनत र चिन्तनमा निर्भर हुन्छ । हामी त मात्र एउटा उपवन हौं, उद्यान हौं र माली हौं सरक्षणको, सम्मानको । फूलको संरक्षण हाम्रो कर्तव्य । हामीबाट संरक्षित ती फूल अर्थात् साहित्यको सौन्दर्यले पाठकलाई के कति आकर्षण गर्छ, के कति प्रभावित पार्छ, रोज्ने स्वतन्त्रता र अधिकार पाठकको हो । पाठकीय मनभित्र आफ्नो अमिट स्थान बनाउनु वा पाठकको कोमल मनभित्र लेखकको मौलिकपन, शिल्प, शैली र विषयवस्तुको कुरा हो । जीवनको युद्ध जित्नु भनेको मन जित्नु हो, मनभन्दा ठूलो अरु जित्ने कुरा हुन्न । तसर्थ साँचो लेखक पाठकका मनभित्र जीवन्त रहेका हुन्छन् ।

वाणीको नवीन प्रकाशनको क्रममा यसपल्ट कवि नवराज सुब्बालाई पाठकीय इजलाससमक्ष उभ्याएका छौं । उहाँको कवितासङ्ग्रह 'जीवन मेरो शब्दकोशमा' यहाँहरूसमक्ष प्रस्तुत छ । जसभित्र कवि सुब्बाले आफ्नो दुई दशकभन्दा बढी समयभित्रका अनुभव र अनुभूतिलाई कविताको रूपमा अभिव्यक्त गर्नुभएको छ । समयका शीतल अनि बाफिला बतासले छोएका, स्पर्श गरेका विषयवस्तुलई उहाँले समेट्नु भएको छ । विषय साझा हो, प्रस्तुति कविको ।

जीवन एउटा अथाह समुन्द्र हो । यसभित्र पाइने वस्तुहरू पनि अथाह छन् । वास्तवमा कविता नै जीवनको प्रतिबिम्ब हो, र सार पनि । सम्भवतः त्यसैले कविले जीवनलाई कविताको विषय

रोजेका छन् । उनका कवितामा उनी जन्मिएको भूगोलको प्रभाव छ । मानवीय जीवनको अपरिहार्य तत्व प्रेमका सङ्ला झरनाहरू छन् । आँखामा अजङ्गको सालिक भएर अभिएको अनिकाल, अभाव र गरिबी छ । युद्धका विभीषिकामा सन्त्रस्त बुद्धका निरीह अनुहारसंगै संस्कृति परम्पराका बाबरी र धाननाचहरू छन् । उदास भएर रोइरहेको बेनीबजार छ । समग्रमा कवि सुब्बाले समेटेको जीवनको शब्दकोशमा हाम्रै भोगाइका दुःख, पीडा र आनन्द छन् ।

यस प्रकाशनका अन्य कृतिलाईझैं कवि नवराज सुब्बाको यस काव्यकृतिलाई पनि हाम्रा पाठकहरूले मन पराइदिनुहुनेछ भन्ने हामीले आशा राखेका छौं । आफ्नो सिर्जनाको यात्रा दुई दशक नाघेका कवि सुब्बाको पहिलो काव्यकृति यस प्रकाशनलाई प्रकाशन गर्ने अवसर दिनुभएकोमा कविप्रति वाणी प्रकाशन आभारी छ । हामी उहाँको निरन्तर साीत्यिक सफलताको कामना गर्दछनैं । धन्यवाद ।

विवश पोखरेल
सदस्यसचिव
वाणी प्रकाशन, विराटनगर, मोरङ, नेपाल ।

कवि बैरागी काईलाको टिप्पणी

नवराज लिम्बू सुब्बाका कविताभित्र

✎ बैरागी काईला

श्री नवराज लिम्बू सुब्बाको “जीवन मेरो शब्दकोशमा” नामक कविताकृतिको पाण्डुलिपि सरसरती पढ्ने अवसर पाएँ। यस संङ्ग्रहभित्र उनले वि.स.२०३५ देखि २०६२ सम्ममा लेखेका जम्मा ४७ कविताहरु संङ्ग्रहित छन्।

युवावस्थादेखि नै जीवनयापनका लागि जागिरे भएका कवि नवराज लिम्बू सुब्बाले जागीरे जीवनको क्रममा मुलुकभित्र विभिन्न जिल्ला र गाउँहरूमा जानुपर्दा वा कहिलेकाहिँ कामविशेषले राजधानी काठमाडौं धाउनुपर्दा जस्ता विभिन्न स्थान र समयमा कविताहरू लेखेका पाइन्छन्। समय र स्थानको भिन्नताले उनका कवितामा वैभिन्य ल्याएको भएतापनि सारतत्व भने जीवन र जगतप्रति उनको चिन्तन र धारणा नै मुख्य हो भन्न सकिन्छ।

वि.स. २०३५ देखि शुरु भएको श्री नवराज लिम्बू सुब्बाको कवितालेखनको अवधिलाई हेर्दा उनको सबैभन्दा उर्वरकाल भनेको जनमत संङ्ग्रहको अघि र पछिको समय (२०३५-२०३८) नै पाइन्छ। कविता लेख्ने काम उनले काठमाडौं र विराटनगरको बसाइमा बढी गरेको देखिन्छ। यसो हुनमा तत्तत् स्थानको साहित्यिक वातावरणको प्रभाव पनि होला। तर सबैभन्दा बढी कविता (१७) भने आफ्नै गाउँ हाङपाङ (ताप्लेजुङ) मा लेखेका छन्। आफ्नो गाउँघरको मायामोहको अत्यधिक भावुकता प्रदान गरेकाले उनीभित्रको काव्यप्रस्फुटनमा तीव्रता आएको हुन सक्दछ। यसरी नै राजनैतिक हिसाबले संङ्क्रमणकालको दोसाँध मानिन सकिने वि.स. २०३६ - २०३८ सालले पनि धेरै कविता लेख्न उत्प्रेरित गरेको रहेछ भन्न सकिन्छ।

कविता-सिर्जनाको विषयमा उनलाई जीवन तथा जगत तथा त्यसप्रतिको चिन्तन दर्शन प्रिय देखिन्छ भने समसामयिक सामाजिकस्थितिको चित्रण पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण लागेको देखिन्छ। त्यसरी नै उनको कवितामा युवा हृदयको धड्कनका मायालु स्पन्दन र भावले भरिएका प्रेमको अनुभूतिको अभिव्यक्तिको प्राभूर्य पनि पाइन्छ। प्रौढहरुका लागि मात्र होइन उनले बालबालिकाका लागि पनि कविता (गीत) पनि लेखेका छन्। मानवता उनको कवितामा पाईने अर्को विशेषता हो।

कवि नवराज लिम्बू सुब्बाको कविता लेख्दा विषय पनि विभिन्न लिएका जस्तो कविताको विविध विधाको प्रयोग गरेको देखिन्छ। गद्य कविता उनका लागि अभिव्यक्तिको प्रिय र सहज माध्यम हो भने उनले मुक्तक र गीतलाई पनि माध्यम बनाएका छन्।

यहाँ संङ्क्षिप्तमा विषयगत र विधागत रूपमा उनका कविताबारे चर्चा गरिन्छ। जीवनमा भोगिएका हरपलका अनुभव र अनुभूतिका परिभाषा गर्न सकिदैन तथापि कवि नवराज लिम्बू सुब्बाका कवितामा जीवनको अर्थको खोजी प्रमुख कार्य भएको छ। जीवन भनेको शब्द,

भाव, स्वाद, सुवास, धड्कन् र सबै आकांक्षा अट्ने शब्दावली हुनुपर्छ भन्ने मान्यता छ कवि नवराज सुब्बाको ।

जीवन जिउने नाममा
कतै जुध्नु, जित्नु, हार्नु जीवन
रुनु, हाँस्नु रुनु जीवन
हार्नुको दोष अरु नै कोही जुम्राहरू
आफू सँधै दिग्भ्रमित, दोधार, दोमन
न यता न यता पनि जीवन
यसैले आज म
आफ्नै शब्दकोशमा जीवनको अर्थ
थपिरहेछु, मेटिरहेछु, भेटिरहेछु र लेखिरहेछु ।

जीवनको तर भौतिक पक्ष पनि हुन्छ । सुख-दुःख, रोग-भोक, भाव-अभाव, समृद्धि-गरिबी, अँध्यारो-उज्यालोले यसलाई बाजले झैं गाँजेको हुन्छ । तर पनि जीवन त यस्तै प्रतिकूल परिस्थितिमा नै सार्थकतासित बाँचिने हो भन्ने ब्यंङ्ग्योक्तिसहितको जीवनबोधपूर्ण भनाइ कविको छ :

भोक र रोगका कुरा
दुखसुखका कुरा छोडौं यार
दुर्घटना, भिडन्त
अपहरणबाट
जतन गर्दागर्दै
यो जीवन जीवन नभएर के भो र
जीव भएर नि बाँच्न त पाइयो
आऊ, यसैमा खुशी मनाऊँ
अहो, हामी धन्य रहेछौं
कमसेकम आजसम्म रहेछौं

सम्प्रति जीवनको सामाजिक प्रसंङ्गमा काव्यात्मक अभिव्यक्तिका सुन्दर नमूना छन् नवराज लिम्बू सुब्बाका कविताहरू । आज नेपाली समाज द्वन्दको दोहोरो चपेटामा जकडिएको छ । दिनरातको भिडन्त, हत्या, हिंसा, असुरक्षा र आतंङ्कले संत्रस्त वातावरण असुरक्षित जनजीवनको वर्तमान समयको काहालिलाग्दो पीडाको नेपाली जनजीवनको सजीव र यथार्थ चित्रण पाइन्छ उनका कवितामा ।

माया गुरूङको गीत बज्छ
तर आज यो गीतमा मोहनी छैन
मायाप्रितीका बाबरी बास्ना छैन
....
रेडियो घरिघरि समाचार दिन्छ

पाँचसयजना मरे मारिए
आज गीतको लय नै बेग्लै लाग्छ
मायैमाया फुल्ने बेनी बजारमा
आज हिंसा फक्रिएछ ।

सहरमा जीविकोपार्जनका लागि बस्नु परेपनि कविले आफ्ना ग्राम्य परिवेश बिर्सेका छैनन् । आफूले वाल्यकालमा हिडेका बाटाहरू, वनजंगल र खोलानालाहरूको चित्र उनको नजरमा घनिष्ट भएर सलबलाउँछन् :

कञ्चनजङ्घा र कुम्भकर्ण हात समाई
धान नाचेको देखेर
कम्मरमा तम्मरको पटुकी कसेर
मेरो हाङपाङ
चाँगे र छिन्ताङसंगै
मरक्कै धान नाचिरहेछ ...

गाउँघरको जीवन कष्टकर छ सदा झैं आजभोलि । हत्याहिंसाको आतङ्क छ सबैतिर । त्यसमाथि साहूको ऋणले थिचिएका आमजनता छन् गाउँमा, जो घरबारविहिन भएर बसाइँ सर्दै मुग्लान वा देशभित्रै सहर र अन्य स्थानमा पुग्दछन् । जीउ जोगाउन गाउँ छोड्नु परिरहेको छ । लाठे मानिस छैनन् गाउँमा । एउटा चिट्ठीसम्म लेखिदिने वा पढिदिनेहरू पाइँदैनन् । जग्गाबन्धकी राखेर सुखी जीवन साट्न भनेर चाँडै फर्कने वाचा गरी हिंडेका छोराहरू पर्खेर बाटो कुरिरहेका छन् तिनका बृद्ध-बृद्धा बाआमाहरू शदिऔंदेखि :

बाआमा कुरिरहेछन्
खोला सुसाइरहेछ
गाउँ अनिदो छ
खेत बाँझै छ
अभाव र अनिकालले पिरोलिरहेछ
छाना छाउने बाआमा बूढा भए
हिड्ने बाटो कालो झारले ढाक्यो
चिठी लेखिदिनेसम्म छैनन् गाउँमा ।

हिजोआज पहाड र गाउँहरू परित्यक्त हुँदैछन् । तरुनो उमेरका छोरा र छोरीहरूले छोडेका गाउँ देखेर कविलाई हुनसम्मको औडाहा चलेर आउँछ र पीडायुक्त र मार्मिक शब्दमा गाउँ छोडी भमराझैं जानेहरूलाई फर्कनका लागि आह्वान गर्दछन् :

आऊ साथी
भमरा भई नजाऊ
यो माटोमा अझै

कमलको पात झैं सफा
अनि फूलझैं स्वच्छ
जीवनको सुवास आउँछ ।

कवि नवराज लिम्बू सुब्बाका कवितामा पाइने प्रष्ट स्वरहरू हुन् मानवतावादको । कविता अन्ततः मानिसको मानवीय गुणको यशोगान नै हो । जस्तै :

सिर्जनाको यो नीलो आकाशमा
मान्छे मान्छे नचिनिने
अविश्वासको कुहिरो छिचोलौं
मानवताका उज्यालो प्रकाशमा ।

प्रेमको मार्मिक अभिव्यक्ति पनि कवि नवराज लिम्बू सुब्बाको कविताको विशेषता र विषय दुवै हो । प्रेमरहित जीवन शुष्क हुन्छ मरुभूमिझैं भनी बुझेका कविले प्रेमभावले निथ्रुक्क भिजेका गीतात्मक कविता अर्थात गीतताहरू अत्यधिक संख्यामा लेखेका देखिन्छन् । प्रेमको कवितामा पाइने प्रेमप्रस्ताव त हुन् नै तर अस्वीकार पर्दामा वेदना, धोका पाउँदाका क्षणमा वा प्रेमको घातप्रतिघातमा भोगिने पीडा र जीवनको निस्सारताको तीव्र अनुभूति वा बिछोडका बेला मिलनको आतूरताका अत्यन्त कोमल भावहरू शब्दमा पोखिंदा बनेका गीतहरूले कवि नवराज लिम्बू सुब्बालाई सुन्दर प्रभावशाली गीत लेखकको रूपमा स्थापित गरेको छ ।

प्रेमको विषय उनका कवितामा ब्यापक रहेको, प्रेमको परिभाषा दिने उनका प्रभावशाली अभिव्यक्ति रहेको हाइकुको नमूना हेरौं -

एउटा तारा हो
टाढा भए शीतल
र नजिक भए गर्मी दिन्छ ।

कविता, चोटिला मुक्तक र धारिला हाइकुहरूमा कवि विरह-वेदना, मिलन र बिछोडको व्याकुलता मात्र नभई जीवन-दर्शनको चिन्तन पनि व्यक्त गरेका छन् । कवि कहिले निरासजस्ता देखिए पनि मूलतः जीवनवादी नै हुन् । जीवनप्रति अगाध विश्वास छ कविको :

कुहिरोमा काग अल्मलिए पनि
अन्तमा गन्तव्य भेट्टाइ छाड्छ
अँध्यारा सबै रात होइनन् नसुत्नु
मनको कम्पास छामेर
सँधै पूर्वाभिमूख भई विश्वास गर्नु
बिहान सूर्य झुल्किछाड्छ ।

हुन पनि कवि नवराज लिम्बु, सुब्बा जीवनप्रति आस्थावान र आशावादी कवि हुन् र जीवनलाई निरन्तर यात्रा ठान्दछन् :

आशाका किरण भर आँखामा
अनि साहस भर्नुपर्छ मुटुमा
तयार होऊ यो यात्रा हो ।

कवितालेखन कर्म कवि श्री नवराज लिम्बू, सुब्बाको प्राथमिक काम नभएकाले कवितालेखनमा निरन्तरता कायम राख्न नसकेको बाट भन्न सकिन्छ । उनको कविता कर्म फूर्सदका समयमा मनमा उकुसमुकुस परेका भावहरूलाई शब्दमा अभिव्यक्तगर्ने कामका रूपमा मात्रै हो कि भनेर अड्कल गर्न सकिन्छ । यो कुरा कसरी पनि उठ्न गएको हो भने उनले कुनै साल थुप्रै कविता लेखेका छन् भने कुनै साल थोरै । कुनै साल त एउटै पनि लेखेका पाइँदैन । वि.स. २०४९ सालमा केही कविताहरू लेखेर प्रजातन्त्रको पुनर्बहालीपछिको १० वर्ष (२०५८) सम्म उनले नलेखी बसेको देखिन्छ । वि.स. २०५८ देखि भने फाटफुट लेख्न शुरु गरेका उनले २०६२ सम्म त थुप्रै कविताका रचना गरेका छन् ।

यसरी धेरै वर्षको अन्तरालपछि कवि नवराज लिम्बू, सुब्बाले आज आएर फेरि कविता सिर्जनाकर्मलाई निरन्तरता दिन थालेकोमा नेपाली साहित्यफाँटले खुशीको अनुभव गर्नुपर्दछ । पुनः कलम चलाएर नेपाली साहित्यलाई नवनव कृतिले धनी बनाउने काम थालेकोमा उनलाई धन्यवाद दिनैपर्छ । उनको कवि-जीवनको सफलताको कामना गर्दछु ।

पौष २०६२
सुकेधारा, काठमाडौं, नेपाल

लेखकीय

✎ नवराज सुब्बा

यो कविता संङ्ग्रह विगत तीन दशकको कालखण्डमा व्यतीत मेरो जीवनको एक प्रतिबिम्ब हो । आफूभित्र जीवनको अर्थको खोजीमा सिर्जित कविताहरूको प्रस्तुत संङ्ग्रह साहित्य दुनियाँमा म यहाँसम्म आइपुगेको एक जनाऊ हो ।

मभित्रको कविले कुनै रहरमा जन्माएका कविताहरूले नै मलाई म जति जति बूढो हुँदै जान्छु उति उति जिस्काएझैं लाग्छ । कहिलेकाहिँ पुराना डायरी ओल्टाउँदा पल्टाउँदा तीनै कविताहरूले केही आव्हान गरेजस्तो पनि लाग्छ । न्वारान गर्न बाँकी राखेर कतिन्जेल राख्ने ? मलाई एउटा कविताले तानेर कतै कुनै भीरको टुप्पामा चढेर दुनियालाइ चिच्याइदेऊ भनेर चिमोटिरहन्छ । कुनै कविताले मलाइ एक प्रकारको मात दिन्छ र सडकमै मातेर हिड्न कर गर्छ । यसरी मलाइ मेरा कविताका शब्द भन्दा भावनाले आफैलाई थिचेझैं लाग्छ । कतिपय कविता त खै मैले कस्तो बेलामा लेखेछु जस्तो पनि लाग्छ । बस्, जीवनका अरू रहरजस्तै कविता तथा सङ्ग्रह छपाउने रहरहरू पनि थिचिएर राखियो यतिन्जेल । यद्यपि कतिपय रहर, भावनाहरू आज उमेरसंगै असान्दर्भिक भएजस्तो पनि लाग्छ आफैलाई । कतिपय रचनालाई मैले सङ्ग्रहमा राख्न उचित ठानिन त्यसैले रचनाको समयरेखा हेर्दा कतिपय कालखण्ड खाली देखियो । जे होस् म उही हुँ जुन बेला कवितामा म त्यसरी नै इमान्दारपूर्वक बोलेको थिएँ । यसबेला भने मलाइ अलिकति संकोच, अलकति गर्व, अलिकति खुशी र सन्तोषमिश्रित अनुभव हुन्छ ।

भावनामा कहिले काहीं म आफैलाई सोध्छु म को हुं भनेर । हिजो कहाँ थिएँ के सोच्थें आज के छु के सोच्दैछु अनि भोलि अझ पर्सि के होला भनेर । आखिर मेरो नाम त म हैन, मेरो थर पनि म हैन, नाम र थर जोडिनेबित्तिकै के म म हुन्छु त ! होइन आखिर मलाइ चिनाउने मेरा अनुभूतिलाइ नै छामेर मलाइ कसैले काहीं पनि पाउन सक्छ, जसरी म स्वयं ब्युँझन्छु कवितामा पोखिएर पनि । विभिन्न कालखण्डका मेरा आफ्नै अनुभूति नै शायद म हुं । मेरो नाम र थर हिजो, आज र भोलि जोसुकैको हुनसक्छ तर मेरा यी अनुभूति उसैबेला अरुसँग ठ्याक्कै मिलेको थिएन मिल्दैन र मिल्ने पनि छैन ।

साहित्य जगतमा कृति प्रकाशन गर्न पनि श्रोत र उचित अवसरको आवश्यकता पर्दछ । विविध कारणले गर्दा यथासमयमा रचना प्रकाशन गर्न म अलि पछि परेंछु । मेरो महत्वपूर्ण कालखण्ड साहित्यिक प्रकाशन गर्ने वातावरणबाट टाढा भएका कारणले समयमै यी कविताहरु प्रकाशित गर्न सकिएन । लाग्छ, यही दिनको प्रतीक्षा मैले सँगालेको थिएँ । यद्यपि कतिपय कविता र गीतहरू पत्रपत्रिकामा प्रकाशित तथा गीतहरू रेडियो नेपालबाट प्रसारित पनि भएका छन् । यति लामो तीन दशकको जीवन यात्रामा मेरो कविता यात्रा र प्रकाशन गर्ने रहर पनि झन्डै झन्डै बिचलित भइसकेको थियो अहिले झसंङ्ग हुन्छु ।

करिब दुइ वर्ष अघि परिस्थितिवश जन्म्यो “बेनीको बजार जता हेर्‍यो उदास नजर” र “आत्महत्या गर्न अघि” कविता । महिनौं रूँदै लेखें र रूँदै एक्लै पढें । उसबेला म मातेंछु क्यार,

लगभग सय जना भन्दा बढी स्रष्टा तथा चिने नचिनेका ईमेल ठेगानाधारी महानुभवहरूलाई इमेलबाट उक्त कविताहरू संप्रेषित गरें । कवि विक्रम सुब्बाले नेपाली कविता डट कममा मेरो कविता प्रकाशन गरिदिनु भयो । कवि विधान आचार्यले स्यावासी दिनु भयो । प्रवासी साथीहरूले पनि उक्त कविता प्रकाशन गरि दिनुभयो । कहिल्यै परिचय नभएका स्रष्टाहरूको पनि ध्यानाकर्षण गराउन सकेको त्यो घटना यसबेला संम्झदा मातेर अकर्म गरिनछु कि झैं लाग्छ ।

मात्ने नै सत्य बोल्छन भनेर विश्वास गर्ने कवि बैरागी काइँलाज्यूलाई सम्झें । मैले उनैका कविता पढेर उनको परिचय पाएको थिएँ । केही महिनाअघि यही साइनो पहिल्याउँदै आफ्नो परिचय र प्रस्तुत कवितासंग्रह पेश गरें उनै प्राज्ञ बैरागी काइँलाज्यू समक्ष वहाँ कै काठमाडौं स्थित निवासमा । त्यसबेला बडो संकोच र अप्ठेरो मान्दै बडो साहस बटुलेर अनुरोध गरें भूमिका लेखिदिनका लागि । मैले झन्डै तीन दशक कालखण्डका लेखेका मेरा ती कविताहरू कविता हुन् कि होइनन् ? कसी लगाउने हेतुले ठूलो आँट बटुलेर म बैरागी काइँलाज्यू समक्ष गएको थिएँ । जीवनमा मलाइ कहिल्यै नदेखेका नचिनेका बैरागीज्यूले मेरा कवितासङ्ग्रह र संङ्ग्रहमा उल्लेखित रचनाकालका आधारमा ज्योतिषीले हातका रेखा पढेंझै वितेका अतीत केलाई कविताहरूको समालोचना गरिदिनु भयो । मैले उसबेला आशा गरेभन्दा ज्यादै मेहनत गरेर मेरो कवितासङ्ग्रहको अध्ययन र विश्लेषण तथा समालोचना गरी प्रस्तुत पुस्तकको भूमिका लेखिदिनुभएको छ र शुभकामना दिनुभएको छ म वहाँप्रति अत्यन्त आभार व्यक्त गर्दै वहाँको अमूल्य समय र श्रमको निम्ति म वहाँलाई हृदयदेखि नै धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

यसबेला म मेरा पुराना गायक साथी सूर्य थुलुङ, पारसमणि बराल, प्रेम भट्टचनलाई सम्झन्छु, जसले मेरा गीतमा रेडियो नेपालमा रेकर्डिङ गर्दा स्वर र संगीत दिनुभयो । विद्यालयका मेरा गुरु गणेशबहादुर राई, प्रल्हादकुमार प्रसाई, उद्धव तिमिल्सिनालाई सम्झन्छु जसले मलाई कविता लेख्न सिकाउनु भयो । वि.स.२०३० सालतिर लक्ष्मीप्रसाद प्रसाईं दाइले हाङपाङ ताप्लेजुङबाट मेरा बालकविता काठमाडौं लगेर त्यसबेलाका चल्तीका साप्ताहिक पत्रिकाहरू “नयाँ सन्देश” र “मातृभूमि” पत्रिकामा छपाएर त्यसको कटिङ काटेर हुलाकमार्फत चिट्ठीमा पठाई दिंदा छापा अक्षरमा आफ्नो नाम देख्दा हर्षले गद्गद् भएको त्यो क्षण सम्झँदा मात्र पनि आनन्द आउँछ । एक कटु अनुभव पनि म कहिल्यै बिर्सन सक्दिन । करिब डेढ दशकअघि एक जना कवि दाइलाइ अभिभावकको नाताले मेरो यही कविताको सङ्कलनका तत्समयावधिका कविताहरू छपाउने अभिप्रायले देखाएको थिएँ । मेरा केही शब्दावलीहरूको उनले निकै प्रसंशा गरिदिंदा म खुशीले गद्गद् भएँथें । तर तुरुन्तै तीनै शब्दावलीहरू उनकै समकालीन कविताहरूमा प्रतिष्ठित साहित्यिक मासिक प्रकाशनहरूमा उल्लेख गरेको देख्दा म छक्क परें । त्यसबेलादेखि मलाइ आफ्ना कविता जोसुकैलाई देखाउन तथा छपाउन दिन मन लाग्न पनि छाड्यो । यसले पनि ममा लेख्ने क्रममा शिथिलता आए जस्तो लाग्छ ।

जे होस् अहिले आएर विराटनगर एक कर्मस्थलको रुपमा पाएको बेला मेरा २०६२ साल साहित्यिक रहनसहनको कारण महत्वपूर्ण साबित भएको छ । यसै साल मैले साहित्यकार परशु प्रधान, कवि कृष्णभूषण बल, मधु पोखरेल, खेम नेपाली, विवश पोखरेल, विधान आचार्य, गण्डकीपुत्र, भूषण ढुङ्गेल, रीता खत्री जस्ता कविहरूसंग सरसंङ्गत गर्न पाएँ, जसले मलाई यो

कवितासङ्ग्रह प्रकाशित गर्न हौसला र सहयोग प्रदान गर्नुभयो । यसबेला म माथि उल्लेखित सबै स्रष्टाप्रति आभार र धन्यवाद व्यक्त गर्न चाहन्छु । प्रकाशन गरिदिने वाणी प्रकाशनप्रति पनि धन्यवाद व्यक्त गर्दछु ।

२०६२।१०।१३
शान्ति चौक, विराटनगर - ५
मोरङ, कोशी, नेपाल ।

विषय-सूची

प्रकाशकीय....4
कवि बैरागी काईलाको टिप्पणी....6
लेखकीय....11
विषय-सूची....14
जीवन मेरो शब्दकोशमा....16
शब्दहरू....18
जीवनको मूल्य....19
बेनीको बजार जता हेर्यो उदास नजर....20
आत्महत्या गर्न अघि....21
भीर र गोरेटाहरू....22
नजाऊ भमरा भई....23
दियो र पुतली....24
जीवन बोध....25
छाती: दुई अभिब्यक्ति....26
यो कस्तो वाध्यता....27
आश्वासन....28
प्रतिबद्धता....29
नियति....30
आकार जीवनको....31
यात्रा....32
प्रस्ताव....33
म नहराएको सूचना....34
वचन....35
दोधार रात....36
परदेशीको सपना....37
बिदाईका हातसँगै....38

मायालुलाई काउकुति....39
खोजिरहेछु जिन्दगी....40
त्यो बिर्खे....41
मेरो हाङपाङ....42
जागृतिका परेवाहरु 43
हामी कता गईरहेछौं 44
बाआमाको सपना 45
ओखती 46
प्रेम सम्बन्धि छोटा कविताहरू....47
ऑखा उही दृष्टि नयॉ....50
विवशताले बाँधिएको जीवन....51
आऊ उडाउँ चङ्गा....52
गमलाको गीत 53
मायालु गीत....54
छातीको प्यास....55
तिमीलाई सम्झेर....56
प्रेरणाको प्यास....57
स्वागत हुरीलाई 58
छेकिदिन्छु आफैलाई म 59
आँखाले तीर हान्ने मायालु 60
बतासले झारेका फूलहरू....61
विश्वासघात....62
केवल सपना बाँकी छ 63
सोध्न मन लाग्छ....64
शुभकामना 65

जीवन मेरो शब्दकोशमा

जीवन मेरो शब्दकोशमा
गीत, कविता, ओठ, पानामा
पोखिएर कहिल्यै नसिद्धिने
मानवता, भाईचारा, समानता हुन्
फूल, पात, जून, तारामा
अभिव्यक्त हुनै नसकेका
मानवीय दृष्टि, स्पर्श, स्वाद, गंध हुन्
जो अन्तर्हृदयका अनुभूति हुन
र जीवनमा अनुवाद हुन चाहन्छन्
आज जीवन
शब्द, अर्थ र आयाम विस्तार गर्दै
धड्कन्मा प्रतिध्वनित हुन खोज्दछ
मेरो जीवन
मेरो शब्दकोशमा ।

जीवन कवि बन्छ कहिले गायक
छिया छिया भएर पनि जीवन
बाँसुरीझैं बज्दछ नायक
ब्याकरणले बाँधिने शब्दावली
मात्र नठान यो जीवन
अशुद्धै सही मलाई मनपर्ने
शब्दकोश हो मेरो जीवन
जीवन मेरो शब्दकोशमा ।

हातमुख जोर्ने कला सिक्दासिक्दै
कतै बिर्सन लागिएको अर्थ हो जीवन
एक सर्को पिङ दोहोरी नमच्चाँउदै
उमेर ढल्केको पछुतो पनि जीवन
दुखे पनि सबै सामु नसुम्सुम्याई
निकोपार्नु पर्ने घाउ पनि जीवन
लगाउन नमिल्ने फाल्न नसकिएको
चिनो उही पुरानो कोट
मेरो जीवन
जीवन मेरो शब्दकोशमा ।

जीवन जिउने नाममा
कतै जुध्नु, जित्नु, हार्नु जीवन
रुनु, हाँस्नु, हाँस्नु, रुनु जीवन
हार्नुको दोष अरु नै कोही जुम्राहरु
आफ्नै भैंसीले आफू सिध्दिएको नदेख्नु
आफू सधैं दिग्भ्रमित, दोधार, दोमन,
न यता न उता पनि त जीवन
यसैले आज म
आफ्नै शब्दकोशमा जीवनको अर्थ
थपिरहेछु, मेटिरहेछु भेटिरहेछु र लेखिरहेछु,
शब्द, भाव, स्वाद, सुवास, धड्कन
सबै आकांक्षा अट्ने शब्दावली
हुनुपर्छ यो जीवन
यही मलाई मन पर्ने
शब्दार्थ मेरो जीवन
जीवन मेरो शब्दकोशमा ।

भाद्र २०६२, विराटनगर, मोरङ, कोशी, नेपाल ।

शब्दहरू

समान रुपमा
हामीले बोल्ने बुझ्ने भाषा
अनि एउटै अर्थ लाग्ने शब्दहरु
जब माकुराहरु जाल बुन्छन्
व्याकरण र शास्त्र कोर्छन् पंडितहरु
तब शब्दार्थ तन्काइन्छन् चेप्टाइन्छन्
काखा पाखा लगाइन्छन् अर्थहरु
उभ्याइन्छन् भेदभावका पर्खालहरु
बन्दी बनाइन्छ शब्दावली
निर्वश्त्र चुटिन्छन्
छानी छानी शब्दहरु
न्याय नपाई शब्दहरु
सडक पाखा भौंतारिन्छन् ।

चपाइएका शब्दहरु
धरातलबाट धकेलिएका शब्दहरु
कविता, गीत र सडकमा
अटाई नअटाई ओइरिरहेछन्
संगीत र धूनमा पछारिएका छन्
मसीमा रुपान्तरित भएर
शब्दहरु पाना खोजिरहेका छन्
रगतमा अनुवाद भएर शब्दहरु
जीवन खोजिरहेछन्
शब्दहरु
खोसिएका अर्थ खोजिरहेछन्
जीवन खोजिरहेछन् ।

जेठ २०६१, विराटनगर, मोरङ, कोशी, नेपाल ।

जीवनको मूल्य

मर्नु भन्दा बाँच्न गाह्रो भो
यो के भन्छौ तिमी
धत्, किन रुन्छौ सम्झेर सबै
हाँस, सबथोक बिर्सेर हाँस
छैन काम यी आँखाको ।

नसुँघ सुवासहरु
केवल सास फेर
डाक्टरद्वारा मृत घोषित
नभएसम्म ढुक्क
शीतनिद्रामा आराम गर
बिर्को बन्द गरेर चेतनाको
चिम्म गर आँखा र शान्त होउ
मृत घोषित नभएसम्म
सम्झ जीवित छौ ढुक्क होऊ
बस् यसैमा गर्व गर
धत्, किन रुन्छौ सम्झेर सबै
हाँस, सबथोक बिर्सेर हाँस
छैन काम यी आँखाको ।

जेठ २०६१, विराटनगर, मोरङ, कोशी, नेपाल ।

बेनीको बजार जता हेर्यो उदास नजर

चैतको उराठ दिन
आँधी चलिरहेछ
ढोका थुनेको छु
झ्याल, भेन्टिलेसनबाट
हावा धुलो आइरहेछ ,
आँखा ठोक्किन्छन्
छतका चिराहरु नियालिरहेछु
तै कोठाभित्र सुरक्षित हुन खोज्छु ।

झुम्रोले रेडियोको धुलो पुच्छु
रेडियो भने घन्कँदैछ
"बेनीको बजार, जता माया, उतैछ नजर"...
मायाको गीत बज्छ
तर, आज यो गीतमा मोहनी छैन
मायाप्रितीका बाबरी बास्ना छैन
कठै के भए होलान्
यो गीत गाउने र नाच्ने
गायिका र नृत्यकारहरु सम्झन्छु
रेडियो घरीघरी समाचार दिन्छ
पाँचसय जना मरे मारिए
आज गीतको लय नै बेग्लै लाग्छ
मायैंमाया फूल्ने
मायाको त्यो बेनी बजारमा
आज हिंसा फक्रिएछ ।

यता म भनें आज,
आफ्नो घरको भुई,छत, भित्तामा
चर्किएको चिराहरुमा चिरिन्छु
सिमलको भुवा मलाई नै पछ्याउँछ
पोईला जान पनि खै मनै छैन
भैगो लौ मोहनी फुकाई देऊ 'माया' !
यस पालिको चैत उदास उराठ छ ।

चैत्र २०६०, विराटनगर, मोरङ, कोशी, नेपाल ।

आत्महत्या गर्न अघि

दुनियाँ !
पराजित नठान मलाई
पोष्टमोर्टम् गर र हेर
आफू जीवनबोध गर
नठान साथ दिने हात घटे
आफू गन्तव्यबोध गर
आखिर जिउने सवालमा मान्छे
अभिनयसिवाय बाँचेको को छ र !

प्रेयसी !
बिछोड र पीडाको प्रतिरूप रहेछौ
नसम्झ सपना मेरा
सन्तान म टुहुरो पार्दैछु
ममता सारा लत्याउदैछु
र तिमीसँग विदा माग्दैछु
आखिर आजकल मायाको फूल पनि
कवितामा बाहेक फुलेको कहाँ छ र !

आमा !
वेदना र प्रसवकी प्रतिमूर्ति,
म सन्तान तिम्रो
निरन्तर मृत्युन्मुख र
आज आत्महत्या निकट छु
उसबेला 'सीता' लाई मुक्ति दिने
धरती आज मेरो सामु फाट्छ
आफ्नै माया नलागे पनि आमा
मलाई तिम्रो माया लाग्छ ।

जेठ २०६१, विराटनगर, मोरङ, कोशी, नेपाल ।

भीर र गोरेटाहरू

उ त्यो भीर
उहिल्यैदेखि डरलाग्दो थियो
हरेक यात्रुलाई तर्साउने
किच्लाझैं अड्किएको
ठूलो ढुङ्गा छेवैमा थियो
दिनहुँ हिड्नै पर्ने
चुनौतीको फेदैमा
एउटा गोरेटो थियो,
ए ! झन्डै भुलेंछु
डराई डराई
हिड्ने म थिएँ ।

धेरै बग्यो पानी तम्मर खोलामा
पहिरा धेरै गए भीर छातीहरुमा
नातिनातिना काखमा च्यापेर
म कथा सुनाउँदै छु
मृत्यु प्रतिध्वनित हुने
त्यो भीर र ढुँङ्गा
जहाँको त्यहीं छ
जस्ताको त्यस्तै छ
गोरेटो उही छ
केवल हिजो कोही थियो
आज मसँग तिमीहरू छौ
भोलि तिमीहरुसँग
अरु कोही हुनेछन्
नदीमा पानी उही बगेझैं
शरीरमा रगत उही रातै हुनेछन्
मनमा मृत्युको भय कालै हुनेछन्
फरक केवल पात्र र पाइलाहरु

सायद,
उही हुनेछन्
भीर र गोरेटाहरु ।

जेठ २०६१, विराटनगर, मोरङ, कोशी, नेपाल ।

नजाऊ भमरा भई

आमाकै काखमा
आज जीवन
टुहुरो लाग्छ,
शीतल छायाँको
माया पनि
बिरानो लाग्छ ।
यी बाटा र हिलाम्मे पाइलाहरु
छरपस्ट हराएका आफन्तहरु
तापनि
जीवन यहाँ
अझै बाँकी छ जस्तो लाग्छ,
आऊ साथी
भमरा भई नजाऊ !
यो माटोमा अझै
कमलको पातझैं सफा
अनि फूल झैं स्वच्छ
जीवनको सुवास आउँछ ।

फाल्गुन २०६१, विराटनगर, मोरङ, कोशी, नेपाल ।

दियो र पुतली

यो दियोमा
खोजेको उज्यालो
रोजेको आस्था
यंही हो भनेर
झुम्मिएर डढेका
हजारौं पुतलीहरूको लास
दियोको वरिपरि देख्छु
भावनाका पखेटा जलेका
कतै चाहनाका खुट्टा बलेका
आस्थारुपी शरीर
खरानी भएका अवशेष
म मेरै पूजा कोठामा पाउँछु
उज्यालो खातिर जल्ने पुतली
सुगन्धका लागि जल्ने अगरबत्तीका
बाँकी रहेका गन्धहीन खरानी
मेरो पूजाकोठामा छन्,

स्वभाविक रुपमा
पूजाकोठा सफा गर्दागर्दै
मेरो र पुतलीको नियति
उस्तै पाएँ
अचानक
आज मैले मेरै दर्शन पाएँ
म स्वयं
पुतलीको चोलामा छु ।

चैत्र २०३६, काठमाण्डौ नेपाल ।

जीवन बोध

हालखबर !
ठीकै छ यार,
बाँचेकै छु
ढुकढुकी चल्दैछ,
सास फेर्दैछु
तारा सारा दिन गनेर भएनि
जिएकै छु मृत्युलाई छलेर
ढुक्क बाँचेकै छु ।

मलामी हिँडेको छु
कैयौ अन्तिम अञ्जुली
फूल र माटो चढाएको छु
मुङलान जानेलाई
विदाईका हात
कैयौं पटक हल्लाएकै छु ।

दुखसुखका कुरा छोडौ यार
दुर्घटना, भिडन्त
अपहरणबाट
जतन गर्दागर्दै
यो जीवन
जीवन नभएर के भो र !
जीव भएर नि बाँच्न त पाईयो
आऊ यसैमा खुशी मनाऊँ
अहो ! हामी धन्य रहेछौं ।
कमसेकम आजसम्म रहेछौं ।

चैत्र २०६१, विराटनगर, मोरङ, कोशी, नेपाल ।

छाती: दुई अभिब्यक्ति

१.
सबैको यो छाती भित्र
केही रहर हुनसक्छ
कस्तै हुरी बतासमा पनि
यही छाती भित्रै अँटाई दिनु
सायद यही छातीले नै
हरेक प्रहार छेक्न सक्छ ।

२.
कसैको पीरको तीर
लागेको छ यो छातीमा
फेरि, तिमी को हौ ?
कसैको प्यारो तस्वीर
लुकाएको छु यो छातीमा ।

आश्विन २०३८, हाङपाङ आठराई, ताप्लेजुङ, मेची, नेपाल ।

यो कस्तो वाध्यता

मौसम न हो
झरी धेरै परे पनि डराउनु पर्छ,
बगाई न हो
नदीले आफै लगाएको साँध पनि
कुल्ची बग्ने गर्छ,
तर किन दुई मन मिलेर बाँधेको बाँध
जस्तोसुकै आँसुको भेलमा पनि
एक्लै सम्हाल्नु पर्छ
आफै सम्हाल्नु पर्छ ।

चैत्र २०३६, हाङपाङ आठराई, ताप्लेजुङ, मेची, नेपाल ।

आश्वासन

धोका पाएको विश्वासले
अब ईश्वर कहीँ देख्दैन
तर पाप र अपराध होला भनेर
मसँग नडराऊ साथी
चोटले छाती छियाछिया भए पनि
छाती भित्रको यो धड्कन्
यहीँ रुक्दैन ।

चैत्र २०३७, हाङपाङ आठराई, ताप्लेजुङ, मेची, नेपाल ।

प्रतिबद्धता

कुहिरोमा काग अल्मलिए पनि
अन्तमा गन्तव्य भेट्टाई छाड्छ
अँध्यारा सबै रात होइनन् नसुत्नु
मनको कम्पास छामेर
सधैं पूर्वामुख भई विश्वास गर्नु
बिहान सूर्य झुल्की छाड्छ ।

मंसीर २०३९, हाङपाङ आठराई, ताप्लेजुङ, मेची, नेपाल ।

नियति

हेर्दा हेर्दै त्यो फूल आज
यसरी ओइली झरेको देख्दा चाल पाएँ
मैले जीवनसँगै मृत्यु पनि ल्याएको रैछु,
हामीले पूज्ने त्यो द्यौराली आज
यसरी पहिरिएको देख्दा थाहा पाएँ
मैले मिलनसँगै विछोड पनि पाएको रैछु ।

मंसीर २०३९, हाङपाङ आठराई, ताप्लेजुङ, मेची, नेपाल ।

आकार जीवनको

सुरक्षित राखिनु पर्छ
जिन्दगी भन्दा पनि
यो जिन्दगीको आकार
जो ठोक्किएर नकुच्चियोस्
जाडोमा नकक्रियोस्
नपग्लियोस् गर्मीमा,
सुरक्षित राखिनु पर्छ
यात्रा भन्दा पनि
गन्तव्य लक्षित आशा
जो वातावरणको रापमा
मौसमझैं नबद्लियोस
अधुरो सृष्टिझैं नबिटुलियोस्
नबल्झियोस् दूषित कथामा ।

माघ २०३९, हाङपाङ आठराई, ताप्लेजुङ, मेची, नेपाल ।

यात्रा

समयको गतिशील प्रवाहजस्तो
गति छ कि छैन तिम्रो जीवनमा
हेर यो यात्रा हो,

एक दिन डार्विन कुर्लिएझैं
यो प्रतियोगिता हो जीवनको
जीवन हार र जीत हो
रात र दिनजस्तै
कोही हिड्दाहिड्दै हराएका छन् यहाँ
कोही खोज्दाखोज्दै हराएका छन्
जीवन दाउपेच र राजनीति गर्छ
निर्धक्क नहुनु समयसित
जो कोही लुछिन र लुटिन सक्छ
अलिखित इतिहासको पात्रझैं
बेहिसाव धुलोमा मेटिन सक्छ,

ल ट्वाल्ल नहेर छक्क नपर
यो चौबाटोमा सालिकझैं
आशाका किरण भर आँखामा
अनि साहस भर्नुपर्छ मुटुमा
तयार होऊ यो यात्रा हो ।

मंसीर २०३९, हाङपाङ आठराई, ताप्लेजुङ, मेची, नेपाल ।

प्रस्ताव

तिम्रो न्यानो छातीमा
बिसाएका मेरा सपनाहरु
वसन्तमा फुल्ने फूलहरु हैनन्
जस्लाई शिशिरले झार्न सकोस्
लालुपाते र बाबरी होइनन् माया
जो वर्षैपिछे टिप्न सकियोस्
वर्षेनी लाग्ने मेलामा धाउन
मायाको गलबन्दी लाउन
दुनियाको नजर लाग्यो मायालु
आऊ ! वर पीपल रोपौं मायाको चौतारीमा
दुईटा ढुङ्गा थपिदिऊँ मायाको द्यौरालीमा ।

माघ २०३८, हाङपाङ आठराई, ताप्लेजुङ, मेची, नेपाल ।

म नहराएको सूचना

कसैलाई कहीँ पर्खाएर
म यहाँ यसै अल्मलिइरहेछु
वाध्यताको झरीमा रुझिरहेछु
खुट्टा थाकेका छैनन्
ईच्छा मरेका छैनन्
यात्रा टुङ्गेको छैन
कुहिरो नहटुन्जेल
आफैमा ओत लागेको छु
सम्झ झाडी पन्छाउदैछु
गोरेटो खोज्दैछु बनाउदैछु
हालखवर के बताऊँ साथी !
माया नमार्नु बिन्ती
पर्ख म आउदै छु
बिहानी मुहार लिएर
हराएका मुस्कान बोकेर ।

मंसीर २०४२, वसन्तपुर तेह्रथूम, कोशी, नेपाल ।

वचन

यहाँ फूल बर्सन्छन्
ढुङ्गा अनि तीर बर्सन्छन्
मान्छे मान्छेका मुखबाट
त्यसैले
लाग्नु अघि छेक्ने
लागे सेक्ने
केही हैन आफ्नै मन हो
ढालले नछेक्ने छाती मै ठोक्किने
अरु हैन त्यो कसैको वचन हो ।

भाद्र २०३८, हाङपाङ आठराई, ताप्लेजुङ, मेची, नेपाल ।

दोधार रात

कुनै रातको त
तिखो काँडा हुँदोरहेछ
छातीभित्र हृदय पोल्ने
तातो राँको पनि हुँदोरहेछ,
यो कस्तो घडी आयो
चिच्याउँ कसैको सपना टुक्रिन सक्छ
चुपचाप सहुँ यसरी त अब
आफ्नै हृदय टुक्रिन सक्छ ।

आश्विन २०३८, हाङपाङ आठराई, ताप्लेजुङ, मेची, नेपाल ।

परदेशीको सपना

मनमा बिछ्याएर
उनेका मायाका पोतेहरु
तिम्रो गलामा बिसाएर
तिमीसँग बिदा माग्दा
धेरै बेर रोएथ्यौ तिमी सपनीमा
अहिले ब्यूँझेर हेर्दा पो देखें
तिमीले मेरो छातीमा झारेका आँसुहरु
मेरै सिरानीमा झरेछन्
यस्तो लाग्यो
नौ डाँडापारिकी मायाले
आज मलाई बल्ल संझिछिन् ।

भाद्र २०३८, हाङपाङ आठराई, ताप्लेजुङ, मेची, नेपाल ।

बिदाईका हातसँगै

यात्रामा
हिड्दै जाँदा
काटिइसकेका पहाडहरु
एक पल्ट हेरिदिनु
सक्छौ भने
हिँडेका पैतालाका डामहरु
बाटामा छन् भनी संझिदिनु
साथी !
यहाँ यस्तै गोलमाल हुनसक्छ
कतै भीडमा साथी हराउला भन्ने
कतै हतारमा आफै हराइएला भन्ने ।

असार २०३६, काठमाडौं नेपाल ।

मायालुलाई काउकुति

१.
को भन्छ
गुराँस वनमा मात्र फुल्छ
ढाँटेको हैन मैले
आजकल मनको मझेरीमा
भमरा डाली डाली डुल्छ ।

२.
फूलहरुको बहार देख्दा
चरीझैं मलाई बोलुँबोलुँ लाग्छ
चुल्ठोमा त्यस्तरी फूल नसिउरे
मनभित्र थुनेको कोईली
सत्य आज खोलुँखोलुँ लाग्छ ।

२०३७ साल, काठमाडौं नेपाल ।

खोजिरहेछु जिन्दगी

अलिकति विश्वासमा अल्झिएर
बाँच्न खोज्छु एउटा जिन्दगी
लक्ष्मणरेखा कोरेर सीमाभित्र
सुरक्षित साँच्न खोज्छु जिन्दगी
दन्त्यकथाको तराजुमा
बराबरी हुन नसकेका
बिरालाका रोटीझैं
कहिले जिन्दगी भारी हुन्छ
कहिले विश्वास,

अल्झिएपछि कतै
न खस्न पाइन्छ
न बसिरहन पाइन्छ
न जित्न सकिन्छ
न हार्न

आज
दुनियालाई साक्षी राख्दै
खोजिरहेछु जिन्दगीलाई
सपनीलाई साक्षी राख्दै
खोजीरहछु बिपनीलाई ।

श्रावण २०३८, हाङपाङ आठराई, ताप्लेजुङ, मेची, नेपाल ।

त्यो बिर्खे

आफ्नै दाजुभाइबाट
सुकुम्बासिएपछि
यो बिर्खे
जसलाई जहाँ भेट्छ
आफ्नो कथा सुनाउने गर्छ
आफ्नो व्यथा सुनाई हिड्ने गर्छ
आफ्नै भाइले घरबाट निकाले पछि
धनीपूर्जा देखाउँदै न्याय माग्छ
"बाबु म कहाँ न्याय पाउँछु ?"
आफ्नै घरबाट
सुकुम्बासिएपछि
यो बिर्खे बारम्बार
जसलाई जहाँ भेट्छ
आफ्नो कथा सुनाउने गर्छ
आफ्नो नाम "बौलाहा साईला"
बनाउने दुनियालाई
बारम्बार सोध्छ
न्वारानको नाम बदल्नेहरुलाई
"दुनियाँ भन म कसरी सहूँ ?"
दुनिया न्याय होइन
पागल नाम दिएर
आफू पन्छिन्छ ।

श्रावण २०३८, हाङपाङ आठराई, ताप्लेजुङ, मेची, नेपाल ।

मेरो हाङपाङ

कसैले नदेखुन् भनेर सायद
त्यत्ति माथि हिउँमा जाडो नमानी
कंञ्चनजंघा र कुम्भकर्ण हात समाई
धान नाचेको देखेर
कम्मरमा तम्मरको पटुकी कसेर
मेरो हाङपाङ
चाँगे र छिन्ताङसँगै
मरक्कै धान नाचिरहेछ
थाहै नपाई मेरो हाङपाङले
मसित मीठो माया साँटेछ ।

श्रावण २०३८, हाङपाङ आठराई, ताप्लेजुङ, मेची, नेपाल ।

जागृतिका परेवाहरु

आजकल जागृतिहरु रोगाएर
दरिद्रता, अज्ञानता र असन्तोषको अँध्यारोमा
समस्यैसमस्याको गन्धमा सास फेर्दै
मनभित्र सुटुक्क लुकिरहेछन्
कुष्ठरोगग्रस्त चेतनाहरु
जो कुहिन लागिरहेछन्
कुरुप हुन लागेका छन्
यी हाम्रा चेतना र जागृतिहरु
कुनैबेला बन्धकीमा राखिएको भए
लाटो टाटो हैन
वातावरणको चिसो तातो थाहा पाउने
एउटा स्वस्थ स्नायु र चेतना खातिर
हामी संघर्ष गरौं पहिले आफैसित
आफैंमाथि विजय गर्न
छाडिदिऔं उन्मुक्त जागृतिका परेवाहरु
सिर्जनाको यो नीलो आकाशमा
मान्छे मान्छे नचिनिने
अविश्वासका कुहिरो छिचोलौं
मानवताको उज्यालो प्रकाशमा ।

कार्तिक २०४३, बसन्तपुर, तेह्रथूम, कोशी, नेपाल ।

हामी कता गईरहेछौं

विकास क्रमसँगै मानिस
बाँदर चरित्र मुक्त हुन सके
हामी जंगली मुक्त हुने थियौं
साँच्ची मानव हुनेथ्यौं

सम्मतिका अनेक विन्दु मेटाएर मान्छे
विभाजनका अनेक बहाना खोजिरहन्छ
स्वयं विभाजित हुन्छ अनि छट्पटाइरहन्छ
हेर, न्यानो रगत संचार हुने मुटु ढुकढुकीमा
आज सुनिदैनन् भाइचारा, मानवताका लयहरु
गुन्जिदैनन् किन समुन्नति, ईमानका तालहरु
आज विश्वास गर्दैन मान्छे मान्छेलाई
किन अझै मानवीय मूल्य
अवमूल्यन गर्न खोज्छ मान्छे
घरैघरको जंगल बनाएर मान्छे
बाँदरमा पुनरावृत्ति हुन खोज्छ
विकास क्रमसँगै मानिस
बाँदर चरित्र मुक्त हुन सके
हामी जंगली मुक्त हुने थियौं
साँच्ची मानव हुनेथ्यौं ।

बैसाख २०४९, धरान, सुनसरी, कोशी, नेपाल ।

बाआमाको सपना

धेरै भयो
गाउँघरका सपना
बन्धकी राखी
उत्साही युवाहरु
सिर्जनाका कलम तिखार्न
सहर पसेका,
खुशी र सुखका दिन लिएर
चाँडै फर्कने भन्दै
बाचा गरी
बाआमासित विदा भएका ।

बाआमा कुरिरहेछन्
खोला सुसाइरहेछ
गाउँ अनिदो छ
खेत बाँझै छ
अभाव र अनिकालले पिरोलिरहेछ
छाना छाउने बा बूढा भए
हिड्ने बाटो कालो झारले ढाक्यो
चिठी लेखिदिने सम्म छैनन् गाउँमा ।

कसैले भनिदिए हुन्थ्यो
कसैले फर्काईदिए हुन्थ्यो
ती छोराहरुलाई
तिम्रा बाचा पर्खने बाआमा
साहुका रिनमा डुबे भनेर
बन्धकी परेका सपना
लिलाम हुन लाग्यो भनेर ।

कार्तिक २०४९, दोभान चाँगे, ताप्लेजुङ, मेची, नेपाल ।

ओखती

उठेर एकाबिहानै
ओखतीको गोली खान्छु
अनि हिंड्छु आफ्नो बाटो
अनाहक दुनियाँको गाली खान्छु
अलिकति ताली पनि खान्छु
जेहोस् सुत्नेबेलामा
फेरि ओखतीको गोली खान्छु ।

आँखा खोलेर पनि
खै देख्दिन दुनियाँ
चिम्लेर आँखा आफैलाई छाम्छु
मैले नदेने नी दुनियाँ हेरिरहेछ मलाई
मैले ओखती खाएनी ओखती खाइरहेछ मलाई
ओखती जीवन जीव्न आखती भन्थे
ओखतीले जीवन मात्र होइन
जीवन पछ्याडिको मृत्यु पनि डाकिसकेछ
तर पनि बाचुञ्जेल म ओखती खान्छु ।

चैत्र २०६२, विराटनगर, मोरङ, कोशी, नेपाल ।

प्रेम सम्बन्धि छोटा कविताहरू

१.
एउटा तारा हो
टाढा भए शीतल
र नजिक भए गर्मी दिन्छ ।

२.
देउताहरु स्वर्ग जाँदा
छाडेको एउटा नासो ।

३.
सुनको जलप लगाएको
बन्धकी राखिएको
एक पित्तले औंठी ।

४.
फूल जो आफू अनि
अरु पनि जन्मिएको
अनुभव गर्दछ ।

५.
हृदय
जो न्याउलीझैं बास्छ
र झरनाझै बग्छ ।

६.
त्यो वस्तु
जो उमेरले चिनाउँछ
अनि एकान्त मन पराउँछ ।

७.
एउटा देउराली
कसैले टेक्छन्
कसैले ढोग्छन् ।

८.
चलचित्रमा अनुमान गरिएझैं
उही दोहोरिने कथा ।

९.
यताबाट हेरे बादल
उताबाट हेरे इन्द्रेनी
यो घामपानीको खेल ।

२०३५, हाङपाङ आठराई, ताप्लेजुङ, मेची, नेपाल ।

गीतहरू

ऑखा उही दृष्टि नयॉ

कति सुन्दर कलम पाएँ
सादा सफा कागज पाएँ
आहा ! नयाँ बिहान पाएँ
स्वच्छ सुन्दर ज्योति पाएँ ।

उडे चरा चित्र बाहिर
लयबद्ध भए शव्दहरु
थिचिन मान्दैनन् पैतालामा
गन्तव्य पर्खेका यात्राहरु ।

उही यात्रा आशा नयाँ
सुरु गर्दैछु आफैबाट
संसार उही आँखा नयाँ
खोजी गर्दैछु आफैबाट ।

आऊ मलाई साथ देऊ
तान्ने तिम्रो हात देऊ
दुःख देख्ने आँखा पुग्यो
खुशी छर्ने ओठ देऊ ।

बैशाख १ गते २०६२, विराटनगर, मोरङ, कोशी, नेपाल ।

विवशताले बाँधिएको जीवन

विवशताले बाँधिएको मान्छेको जीवन
पिजडाभित्र छट्पटिरहने मैनाझैं यो मन् ।

तिम्रो एक नजरले मनमा अनेकौ रहर जाग्छ
लम्किएर छुन खोज्छु किनाराले सीमा तोक्छ ।

मन पुग्छ रनबन संगी डाक्दै होला
वनपाखा झुली अब काफल पाक्यो होला ।

बिहानीको प्रतीक्षामा साँच्नै पऱ्यो जिन्दगी
हजारौं दुःख लुकाएर बाँच्नै पऱ्यो जिन्दगी ।

मंसीर २०३८, काठमाडौं नेपाल ।

आऊ उडाउँ चङ्गा

(बालगीत)

पिल्पिलाई झुल्किदैछन् खेल्दै आकाश तारा,
आशलाग्दा कोपिला र पलाए मुना आहा ।

तोते बोली कति मीठो बोल अझै बोल,
तिमी हाँसे आशा फूल्छ खोल ओठ खोल ।

फूलहरु ओइली झरे कोपिला आऊ टुसाऊ
अधुरा जो ईच्छा हाम्रो तिमी आऊ फक्राऊ ।

सिर्रसिर्र बतास लौ फिर्रफिर्र पँङ्खा
धरती र आकाश जोडौं आऊ उंडाउँ चँङ्गा ।

भाद्र २०४५, मोराहाङ, तेह्रथुम, कोशी, नेपाल ।

गमलाको गीत

गुलाफी मुस्कान ओठमा, एक थुँगा हाँसिदेऊ
आँखा गाडी पिउँछु खै, बाँच्न मलाई सिकाइदेऊ ।

छातिभरि गमलाको, फूल्यौ आहा जीवनभरि,
हाँस्दा कति सुहाएको, गुलाफ ए सुनाखरी ।

झरनाको पानीजस्तो, बग्न पाए जीवन भरि,
कुवा मनको गहिरो भो, पोखिन्छु खै तिमीभरि ।

असिना खडेरी सहन्छु बरु, जिउँछु जस्तै फूल,
शीत पिई चोट बिर्सी, कसरी फुल्यौ ए फूल ।

श्रावण २०४५, मोराहाङ, तेह्रथूम, कोशी, नेपाल ।

मायालु गीत

गुलाफको थुँगाभित्र, मायालुको बास्ना पाउँछु
उड्ने मेरो मनभित्र, तिम्रो मात्र सपना देख्छु ।

सुकेका यी ओठहरु, गीत गाई रुझुँ भन्छ,
चन्चले यी आँखाहरु कतै गई अल्झुँ भन्छ ।

साँचेको छु मुटुभित्र, आई यहाँ बस्ने गर,
सपनीमा आउने माया, बिपनी मैं आउने गर ।

फाल्गुन २०३५, काठमाडौं नेपाल ।

छातीको प्यास

प्यास त छ यो छातीमा जरुर
नशा नपिलाई देऊ मेरी हजुर,

पैंचो दिएको माया केही बाँकी
माया बही खातामा लेखिएन कि
भुलौं म भन्छु अलिकति पिएर
कतै यो प्याला आँसु पो हो कि,

जीवन यो आखिर उत्तर खोजिरहेछ
अनन्त यात्रामा आफै अल्मलिरहेछ
वसन्तमा पनि किन रुन्छ यो चरी
मनको वनमा संधै हुरी चलिरहेछ ।

जेठ २०४२, वसन्तपुर, तेह्रथुम, कोशी, नेपाल ।

तिमीलाई सम्झेर

आँसुका मोती उनेर
कुरेका यी पलहरु
आशाका धागो बाटेर
साँचेका यी पलहरु ।

मेरो मुटु तिम्रो धड्कन्
रात अनि यादहरु
अल्झिन्छन् बल्झिन्छन्
व्यथा अनि आशाहरु ।

कहिले मुटु छामेर
बिताउँदैछु यी दिनहरु
कहिले मुटु थिचेर
काट्दैछु यी रातहरु ।

विष मानिन कहिल्यै
आँखाका यी आँसुलाई
गाह्रो मानिन मैले
आँसु पिएर बाँच्नुलाई ।

हृदयभित्र संचार हुने
रगत हो कि आँसु
पोखिए दर्द अधरमा
कसरी म हाँसू ।

श्रावण २०३८, हाङपाङ आठराई, ताप्लेजुङ, मेची, नेपाल ।

प्रेरणाको प्यास

प्रेरणाको प्यास बोकेर
कति बल्छ र दियो आशाको
चर्किएको छाती थामेर
गीत गाऊँ म कुन भाखाको ।

मैले जे जे भोगेको छु
कुन भाषामा बताऊँ म
आँखाले पनि नजोख्ने पीडा
कुन रुपमा देखाऊँ म,
दोबाटोमा उभिएर कति
रुप हेर्नु आशा निराशाको
प्रेरणाको प्यास बोकेर
कति बल्छ र दियो आशाको ।

वास्तविकताको सिरानीमा म
किन अधुरा देख्छु सपनाहरु
परिस्थितिको हुरीबीच
लर्खराउँछन् किन बिपनाहरु,
आफ्नै ढुकढुकी छामेर
भाखा भर्छु म यात्राको
प्रेरणाको प्यास बोकेर
कति बल्छ र दियो आशाको ।

श्रावण २०४२, काठमाडौं नेपाल ।

स्वागत हुरीलाई

सागर नै त सुक्छ भन्छन्
आँसु किन सुक्न सक्दैन
व्यथा बोकी हिड्ने मुटुले
माया किन भुल्न सक्दैन ।

नछोउ ज्यूँदो लासलाई
सक्दैन अब यो ब्यूँझन
मेटिएको रेखा जो एउटा
लाग्छ फेरि अब कोरिन्न ।

नझार्नु आँसु भुइँमा
मरिसकेको धुलोलाई
अस्तित्व मेरो उडाउन
स्वागत छ हरेक हुरीलाई ।

चैत्र २०३६, काठमाडौं नेपाल ।

छेकिदिन्छु आफैलाई म

नींद हराएका रातहरुमा
धेरै सपना देखेको छु
टुक्रिदै जोडिने मनले
सिङ्गो कथा लेखेको छु ।

कतै हिड्न जानिन होला
यसैले त ठेस लाग्छ
कल्पनाको संसार टेक्दा
अनायास घाउ दुख्छ ।

भड्किने यी पाइलाहरु
आज सम्हाल्न भनेर
छेकिदिन्छु आफैलाई म
दुई आँखाहरु छोपेर ।

असार २०३७, काठमाडौं नेपाल ।

आँखाले तीर हान्ने मायालु

उडिरहने बादलुको पँङ्ख लगाई आऊँ लाग्छ
आफन्तकै आँखा छली भेट्न आऊँ लाग्छ ।

सुनिरहुँ जस्तो लाग्ने मायाको त्यो मीठो बोली
सर्माए नि हाँसिदिने मायालु त्यो अधर खोली ।

केही भन्न खोजेजस्ती सोध्न खोजेजस्ती
आँखा जुधाई तीर हान्ने मेरी माया कस्ती ।

चैत्र २०३८, हाङपाङ आठराई, ताप्लेजुङ, मेची, नेपाल ।

बतासले झारेका फूलहरू

बतासले झारेका ती
काँडा होइनन् फूल
सम्झे मैले चोटलाई
उपहार मेरो भूल ।

राप सहँदा बिलाएको
हिमालको छाती जस्तो
न्याउलीको गीत चोरी
सुस्ताएको बसन्तजस्तो ।

मायाको लेनदेनमा मैले
धेरै चोट खपेको छु
दुःखको दहमा म
आज पौडिरहेको छु ।

चैत्र २०३८, काठमाडौं नेपाल ।

विश्वासघात

कुहिरिएर क्षितिजको मुहार
धमिलिएर जब रात पर्छ
पग्लिएर शिखर अतीतको
अनायास मनको बाँध तोड्छ ।

मधुर विश्वास कति कोमल
पूर्णको रात यो छाती चर्कन्छ
प्रेमको यो टुहुरो गीत मन्द
बज्छ जब अतीत फर्कन्छ ।

चंञ्चलता कहिले गम्भिरता
त्यो त प्रीतीको याम थियो
हृदमा रोपी छातीमा उमारें
विश्वासघात आज फल भयो ।

जेठ २०४२, वसन्तपुर, तेह्रथूम, कोशी, नेपाल ।

केवल सपना बाँकी छ

दुखिरहोस् दुःखका घाउहरु
नुनिला आँसु अझै बाँकी छ
सबैले खोसेर बचेको
केवल सपना अझै बाँकी छ ।

खोलेर अब यी दुई आँखा
लाग्छ दुनियाँ सब देखिसकें
चिम्लन्छु आऊ अब निदुली
आँखाले बास खोजिसके ।

बिछ्याएर विपना सारा
आऊ अब रात ओढौं
दिनभरिका सारा दुखेसा
एक एक गरी फुकाऊँ ।

कार्तिक २०४९, दोभान चाँगे, ताप्लेजुङ, मेची, नेपाल ।

सोध्न मन लाग्छ

सोध्न मन लाग्छ प्रितम, भेट्न मन लाग्छ,
नमिलेको प्रश्न एउटा, सोध्न मन लाग्छ ।

जिन्दगीको सुरु भन कहाँदेखि हुन्छ,
संसार साँच्चै घुम्छ भने भेट कैले हुन्छ ।

जत्ति हिडे पनि कतै, पाउँदिन म चौतारी,
उकाली र ओरालीमा आउनु पर्ने द्यौराली ।

कार्तिक २०४९, हाङपाङ आठराई, ताप्लेजुङ, मेची, नेपाल ।

शुभकामना

मनको मझेरीमा सुस्ताएका सपनाहरू
शीतल बिहानीसंगै फेरि ब्यूँझन्छन्
शुभेच्छाका सुवास लिएर सयपत्री र मखमली
यसपाली पनि बारी र डिलमा लहलहाइरहेछन्
यस्तो लाग्छ यसबेला हामी दीपावलीमा
आफैभित्र उज्यालो खोजिरहेछौ
अर्थहीन आयु होइन जीवन रोजिरहेछौं

आऔं हामी आपसमा बाँडौं
अपार अनन्त चाहना
औपचारिकता मुक्त
हार्दिक न्यानो शुभकामना ।

कार्तिक २०५८, विराटनगर, मोरङ, कोशी, नेपाल ।

प्रकाशन आभार

मधुपर्क,
अंकुर, शब्द संयोजन,
अन्तदृष्टि,
नेपाली कविता डटकम,
अनलाइन नेपाली साहित्य मञ्च,
रेडियो नेपाल,
बी.बी.सी. नेपाली सेवा ।

नामः नवराज सुब्बा

जन्ममितिः २०१८ साल असोज १५ गते

जन्मस्थानः आठराई हाङपाङ, जिल्ला- ताप्लेजुङ, मेची अञ्चल नेपाल ।

मातापिताः नरमाया सुब्बा तथा ऐतराज सुब्बा

शिक्षाः एम.पी.एच., एम.ए.

सदस्यताः नेपाल स्वास्थ्य व्यवसायी परिषद्, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी

सम्बद्धः श्री ५ को सरकार स्वास्थ्य मंत्रालय अन्तर्गत विभिन्न जिल्लाहरूमा करिव तीन दशक

विभूषणः गोरखादक्षिणबाहु

भ्रमणः अध्ययन भ्रमण, कार्यपत्र प्रस्तुति तथा पर्यटकको क्रममा भारत, बंगलादेश, चीन, थाइलैण्ड, इण्डोनेसिया देशहरूको भ्रमण ।

प्रकाशनः

जनस्वास्थ्य पाटा, बाटा र अनुभूति (लेखसङ्ग्रह), खोटाङको स्वास्थ्य, २०५७ (सम्पादन), साँबा लिम्बू वंशावली (२०५६), Health Seeking Behaor of Rajbanshi in Morang, Health Improvement Programme 2003 Assessment (Co-writer), जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय मोरङको वेभसाइट प्रकाशन, जनस्वास्थ्यसम्बन्धी अध्ययन अनुसन्धान, समीक्षात्मक लेख तथा साहित्यिक कृति प्रकाशित गरिएको व्यक्तिगत वेभसाइट प्रकाशन, श्री ५ को सरकार स्वास्थ्य मंत्रालय पूर्वाञ्चल क्षेत्रीय स्वास्थ्य निर्देशनालय धनकुटाबाट प्रकाशित हुने वार्षिक प्रतिवेदन (सन् २००० देखि २००३ सम्म) को सम्पादनकार्यगरेको, विभिन्न राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय मेडिकल जर्नलहरूमा जनस्वास्थ्यसम्बन्धी वैज्ञानिक लेख रचनाहरू प्रकाशित गरेको, स्थानीय तथा राष्ट्रिय पत्रपत्रिकामा जनस्वास्थ्यसम्बन्धी समसामयिक सूचनामूलक तथा विश्लेषणात्मक लेख रचनाहरू प्रकाशित गरेको, विभिन्न साहित्यिक पत्रपत्रिकामा कविताहरू प्रकाशित, नेपाली कविता डट्कम, अनलाइन नेपाली साहित्य मञ्चका वेभसाइटमा कविताहरू प्रकाशित भएको, र जिल्ला, राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय सभा, सेमिनारमा कार्यपत्र प्रस्तुति गरेको ।

Contact address of the corresponding author

Website: www.nrsubba.com.np
Email: nrsubba@hotmail.com

ISBN 978-99946-36-32-7