9 771227 73 7969

(साहित्य कला र संस्कृति : सबैको साझा सम्पत्ति)

# शब्दाङ्कुर

(साहित्यप्रधान मासिक)

भारतीय नारी कविता अङ्क ९

कार्तिक २०७८

२४१

(साहित्य कला र संस्कृति : सबैको साझा सम्पत्ति)

# शब्दाङ्कुर

(साहित्यप्रधान मासिक)

## २०७८ कात्तिक ( Oct-Nov 2021)

वर्ष २१ अङ्क १ पूर्णाङ्क २४१ (Year 21 Issue 1 Total issue 241)

संस्थापक संरक्षक : प्रा. राजेन्द्र सुवेदी (हाल दिवङ्गत)
सल्लाहकार : प्रा.डा. गोविन्दराज भट्टराई र प्रा.डा. जीवेन्द्रदेव गिरी

प्रधान-सम्पादक : धीरकुमार श्रेष्ठ

सम्पादक : भोगेन्द्र लिङ्देन, गोविन्द घिमिरे र टेकेन्द्र चेम्जोङ

कला संयोजन : राजेश मानन्धर

यस अङ्कका संयोजक : दीपक सुवेदी

व्यवस्थापन : तुलसीकुमार कन्दङ्वा

वेब प्रायोजन : https://pustakalaya.org
http://bit.ly/sabdankur

आवरण : भारतीय नारी कवि

ISSN : 2773-7969

मूल्य रु. २५/-

### प्रतिनिधि

प्रकाशचन्द्र निङ्लेकु, अस्ट्रेलिया prakash_ningleku@yahoo.com; लक्ष्मीकृष्ण श्रेष्ठ, महेन्द्र बहुमुखी क्याम्पस, धरान, सुनसरी; अरुणबहादुर खत्री 'नदी' ०१-४३५३५९४, सामाखुसी साहित्य समाज, काठमाडौँ; एकल यात्री ९८४९-७३३६२८, काठमाडौँ; पेशल आचार्य, ९८४४०-४४०८३, मन्थली उच्च माध्यमिक विद्यालय, रामेछाप; उमेशजङ्ग रायमाझी ९८५१०-१०३६७, काठमाडौँ; प्रेम ओझा, कञ्चनजङ्घा एकेडेमी, फिदिम, पाँचथर; ९७४२६०१८२३ र ९८५२६८१०२३, राजेशकुमार अर्याल, धवल पुस्तकालय, तानसेन, पाल्पा, पुष्करराज भट्ट, ९८४९-२२५८८३, जयमालिका कलेज, धनगढी, कैलाली; लोकेश साउद, ९८४८-८४५८९८, दशरथ चन्द नपा, वडा नं. १ शाहीलेक, बैतडी; प्रदीप प्रधान, ९८४७०-२७२९३, ९८०४४३६९०९ पञ्चरत्न फेन्सी स्टोर्स, अमरपथ, बुटवल, रूपन्देही र मोतीबहादुर भुजेल, ९८४६०-२७२१८ र ९८५६-०३०५२५ मुनाल स्टोर्स, चिप्लेढुङ्गा ४ पोखरा, कास्की र दीपक सुवेदी, गौरादह ४, झापा र श्रीराम राई, ९८४३७९२५५८ दोर्पा २, चिउरीडाँडा, सिर्जनाकुञ्ज, खोटाङ, कुमार काफ्ले, सिद्धिचरण पुस्तकालय, यसम, ओखलढुङ्गा माधव अधिकारी, ९८४३५७१८८२, नागार्जुन कम्युनिकेसन, नागार्जुन ५, सीतापाइला, काठमाडौँ, काजी रोशन, ९८४७-६२१३०९, ०६८-५२०२०४, बागलुङ..

## यस अङ्कभित्र

चियाबारी : विन्द्या सुब्बा ४; नारी ... : पुष्पा राई ५; लिङ्गभेद... : स्नेहलता राई ६; अदृश्य शत्रु : डा. साङ्मु लेप्चा ७; सपनाका ... : सुभद्रा बम्जन ८; गजल : लक्षिमा उपाध्याय ; लुकेर जित्नुपर्ने ... : रूपा तामाङ १०; भन्नुहोस् त : दीपा राई १२; म पत्नी ... : जीविका अश्रु १४; रोग : अनिता सुवेदी १५; भ्रूण : उषा शर्मा १६; आमाबाबा ... : लुबिना कृतिका १८; वसुन्धरा : देविका छेत्री १९; प्रश्नहरूको ... : सरोजिनी 'सागर' देवान २०; जीवन : रचिता छेत्री २१; एम्बुलेन्स : सविता थापा 'सङ्कल्प' २२; बाँच्न चाहन्छु : देविका मग्राती राई २३; तिमी र म : कमला राई २५; मौनता... : निवेदिता राई २७; म यस्तै भएछु : तुलसा शर्मा २८; धुपौरे दाज्यू... : विमला जोशी प्रधान २९; तिमी बद्लियौ ... : प्रशान्ति राई ३१; प्रश्नहरूका ... : शारदा स्टेफी ३३; आफ्नो अनुभव : शान्ति भुजेल ३४; समय र विश्व : श्रेय प्रधान ३५; गजल : नीता गुरुङ (भाटिया) ३६; आमाजस्ती ... : अलबिना थामी ३७; सानी बालिका : शान्ति लामा ३९; भ्यालेनटाइन्स ... : विनिता छेत्री ४१; साई नन्दन : विष्णु ठकुरी राई ४२; जलकुम्भी : अमला सुब्बा छेत्री ४३ र छोरी !!! : मन्जु शर्मा ४४ ।

**पत्रिकाको ठेगाना**

sabdankur@gmail.com/sabdankur58@yahoo.com

काठमाडौँ, नेपाल मोबाइल नं. ९८४१-३६२०३२

**वितरक :** साहित्यिक पुस्तक पत्र पत्रिका सप्लायर्स, चावहिल, काठमाडौँ ०१-४४९७३५१/९८४१-१४४९६७/९८४९-७२९६७६
एलाईड न्युज एजेन्सी, काठमाडौँ, ०१–४२६१९४८

### विशिष्ट सदस्य

सीता सापकोटा (काठमाडौँ) र इन्दिरा चापागाईं (सङ्खुवासभा)

### आजीवन सदस्यहरू

नर्मदेश्वरी सत्याल (सङ्खुवासभा), प्रा.डा. गोविन्दराज भट्टराई (पाँचथर), भोगेन्द्र लिङ्देन (झापा), धीरकुमार श्रेष्ठ (सप्तरी), गोविन्द घिमिरे (सिन्धुपाल्चोक), राजेशकुमार लिम्बु (तेह्रथुम), समीर शाह दाङ), सुभाषचन्द्र भण्डारी (कैलाली), हरिप्रसाद भण्डारी (गुल्मी), डा. रामप्रसाद ज्ञवाली (गुल्मी), रामदेव पाण्डे (अर्घाखाँची), देवीप्रसाद नेपाल (झापा), विश्वराम सिग्देल (काभ्रेपलाञ्चोक), छविरमण सिलवाल (काभ्रेपलाञ्चोक), प्रा.डा. कुमारप्रसाद कोइराला (ओखलढुङ्गा), नन्दलाल आचार्य (उदयपुर), अनन्त वाग्ले (काभ्रेपलाञ्चोक), लक्ष्मीकृष्ण श्रेष्ठ (धनकुटा), ध्रुव नेपाल (पाल्पा), मुकुन्द पोखरेल (भक्तपुर), नारायणप्रसाद रिमाल (पर्वत), मदनबहादुर पाठक (सर्लाही), अमरकुमार प्रधान (दोलखा), रामविक्रम थापा (खोटाङ), जी.के.एन. खडेरी (ललितपुर), मणिराज सिंह (महोत्तरी), अनिल श्रेष्ठ (तनहुँ), रामकृष्ण दुवाल (काठमाडौँ), इन्द्रकुमार श्रेष्ठ (ओखलढुङ्गा), मोतीबहादुर भुजेल (कास्की), प्रेमराज लुइँटेल (स्याङ्जा), सगुन श्रेष्ठ (दोलखा), डा. तुलसीप्रसाद भट्टराई (ताप्लेजुङ), निरञ्जन रिजाल (धादिङ), अनिलचन्द्रश्रेष्ठ (दोलखा), डिल्लीराम राई (खोटाङ), प्रा.डा. जीवेन्द्रदेव गिरी (सुर्खेत), टेकेन्द्र चेम्जोङ (झापा), हरि गौतम (पाँचथर), अविनाश श्रेष्ठ (आशाम, भारत), केशव भट्टराई (मोरङ), विन्दु दाहाल 'मुकदर्शक' (झापा), विष्णु न्यौपाने (झापा), नरपति पाण्डे (झापा), लेखनाथ न्यौपाने (झापा), दीपक सुवेदी (झापा), टङ्कबहादुर आलेमगर (उदयपुर), मधुर भट्टराई (महोत्तरी), यादव भट्टराई (पाल्पा), घनबहादुर, कुमार काफ्ले (ओखलढुङ्गा), दिव्य गिरी (ललितपुर), सुरेश काफ्ले 'बिदारक' (सुनसरी), निरञ्जन त्रिपाठी (काठमाडौँ), श्रवणकुमार ढुङ्गाना (रूपन्देही), प्रा.डा. कृष्णप्रसाद घिमिरे (अर्घाखाँची), सागर फुयाँल (काठमाडौँ) ...

# हाम्रो अभिमत

आजभन्दा ठिक एक वर्षअघि २०७७ कात्तिकको पूर्णाङ्क २२९ र सोही वर्ष मङ्सिरको पूर्णाङ्क २३० लाई हामीले क्रमशः भारतीय नेपाली कविता अङ्क १ र २ का रूपमा प्रकाशित गरेका थियौँ । ती अङ्कमा प्रतिनिधि भारतीय नेपाली कविलाई समेट्ने प्रयास गरेका हौँ । हाम्रा अथक प्रयासका अतिरिक्त सम्पर्कको अभावमा त्यति बेला कतिपय स्वनामधन्य प्रतिभासम्म पहुँच पुऱ्याउन असमर्थ भयौँ । फलस्वरूप ती दुई अङ्कमा थुप्रै प्रतिभाहरू छुट्न गए । यद्यपि ती दुई अङ्कको प्रकाशनले सन्देशवाहकको काम भने गऱ्यो । तिनमा छुट्न गएका प्रतिभाहरूसम्म प्रसारित खबरका कारण अर्को अङ्क निकाल्नुपर्ने आवश्यकता देखा पऱ्यो । तसर्थ ती दुई अङ्कमा समेट्न नसकिएका प्रतिभालाई समेटेर २०७८ जेठको पूर्णाङ्क २३६ लाई पुनः भारतीय नेपाली कविता अङ्क ३ का रूपमा प्रकाशित गऱ्यौँ र छुटेका केही भारतीय नेपाली कविलाई समेट्न सक्यौँ ।

हामीले विभिन्न कारण; विशेषतः भौगोलिक दुरीका कारण थुप्रै प्रतिभालाई समेट्न नसकेको तितो सत्यलाई हृदयतः अद्यापि स्विकार्छौं । यसको अर्थ यो होइन कि हामीले कसैलाई समेट्ने र कसैलाई किनारीकृत गर्ने उद्देश्यले तिनको प्रकाशन गरेका थियौँ । यो यस कारण पनि किमार्थ होइन कि अझै पनि हामी छुटेका प्रतिभाहरूको विशेष अङ्क प्रकाशन गरेर होस् अथवा सामान्य अङ्कमा तिनलाई प्राथमिकता दिएर होस्; अवश्य समेट्छौँ र भविष्यमा पनि समेट्ने छौँ । यही प्रतिबद्धताको फलस्वरूप यस अङ्कलाई हामीले भारतीय नेपाली नारी कविता अङ्क १ का रूपमा प्रकाशित गरेका छौँ । यसको लगत्तै अङ्क २ पनि प्रकाशित हुने छ । यति हुँदाहुँदै पनि हामी यहाँ के दाबी गर्दैनौँ भने हामीले जति भारतीय नेपाली प्रतिभालाई समेट्न सक्यौँ र भविष्यमा समेट्ने छौँ; त्यति सङ्ख्यामा मात्र भारतीय नेपाली कवि छन् । भारतजस्तो विशाल भूगोल भएको देशको कुना कुनासम्म नेपाली भाषी कविहरू पुगेका छन् । पूर्वदेखि पश्चिम र उत्तरदेखि दक्षिणसम्म तिनको फैलावट विस्तृत छ । हाम्रा पहुँचभन्दा बाहिर रहेका ती विद्वान् कविप्रतिभाको सङ्ख्या विशाल छ र रहने छ । यद्यपि बढीभन्दा बढी सर्जकलाई समेट्ने धोको यथावत् छ र रहिरहने छ । यसका लागि यहाँहरूको सहयोगको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहने छ भन्ने तथ्यलाई सगर्व प्रस्तुत गर्न पाउँदा हामीलाई खुसी लागेको छ ।

यी अङ्कहरूको प्रकाशन गर्दै गर्दा एउटा विचारले भने तातो पोलेको छ; त्यो के भने कतिपय नेपाली भाषीले आफ्नो भाषा र संस्कृति समयको लामो शृङ्खलामा गुमाइसकेका हुनन् । स्वभाषी र स्वसंस्कृतिसँगको सम्पर्क अभावका कारण यस्तो घटित भएको हुन सक्ने सम्भावना प्रबल छ । यो स्वाभाविक पनि छ । थुप्रै भाषाभाषी र संस्कृतिको जन्म पनि यही कारण सम्भव भएको हो । यसका साथै स्थानीय भाषा र संस्कृतिसँगको निकट सम्पर्क र साँझबिहानको बसाउठीले पनि स्वभाषा र स्वसंस्कृतिको विलयन स्थानीय भाषा र संस्कृतिसँग भएको हुन सक्छ । यसले गर्दा स्वपहिचान स्थानीयतासँग अन्तर्घुलित भएको हुन सक्ने सम्भावना बलियो छ । यो भारतीय नेपालीका हकमा मात्र होइन, विश्वभरि छरिएर अन्य देशको नागरिकता प्राप्त नेपालीका सन्दर्भमा पनि लागु भएको हुन सक्छ । इतिहासको लामो कालखण्डले यसरी विच्छेद गराएकाहरूलाई कतिसम्म जोड्न सकिन्छ ? यही प्रश्नको उत्तरको खोजी सदा काल रहिरहने छ ।

**– प्रधान सम्पादक**

कविता

# चियाबारी

विन्द्या सुब्बा
(दार्जिलिङ, भारत)

चियाबारी ओर्लेको छ आँखामा
ओर्लेका छन् बताससँगै नाच्ने
सयपत्री र बाबरीका बोटहरू
गाउँ, बैँसी र केही उमङ्गहरू
ओर्लेको छ बाल्यकाल
बैँस र बैँसका सपनाहरू
गाउँका मेलापात र रमिताहरू ।

पैयुँ र शिरीष भई फुलेको छ चियाबारी
फुलेका छन् एउटा घर, कोठा
र आँगनमा रहर भई उफ्रिरहने
केही जोर कलिला पाउहरू ।

अहो ! बिहान सदैवको हतार र हुट्हुटी
मेलोतिर लागेका लावालस्करका गीतहरू
त्यो उत्साह उकाली–ओह्रालीहरूमा
मध्याह्नको घाममा हरियो छरिरहने
चियाका मुना, पात र बुटाहरू
'म' हुनुको बोध त्यो
सादृश्य र एकाकार मेरो अस्तित्वसँग ।

हामी फुलेकै थियौँ
उठेर चट्टानका काप कापबाट
सिकेकै थियौँ हाँस्न
अभाव, पिर र सीमितताहरूमा पनि
तर अचेल बचेराहरूलाई हामीले
खुवाउँदै गरेका गाँसहरूमा
मुछिन्छ एउटा अन्जान त्रास र
थाहै नपाई आशाहरू मनबाट
खस्दै जान्छन् तल अरू तलतिर

समाधानहीन प्रश्नहरू लिएर
द्विविधाको, एउटा अनिश्चितताको ।

हामी जुलुसहरूमा गइरहेका छौँ
धाइरहेकै छौँ शक्तिका देउरालीहरूतिर
तथापि श्रमजीवीहरूको त्यो त्रास
परितापको दह बन्दै जाँदै छ अब
यो अवश्यम्भावी रे
सुनिन्छ, चियाबारी बन्द हुन्छ
यो चियाबारी मृत्युको सँघारमा छ ।

8617864095, 9434873200 (bsubba1955@gmail.com)

गीत

# नारी पीडा

पुष्पा राई
(वालिङ हाउस, चाँदमारी, दार्जिलिङ)

जीवनको बाजीमा यो जोबन तिमीलाई
हार्छु कि जित्छु यो निर्णय भाग्यलाई
भन्दै बितिन् मेरी बजै, बितिन् मेरी आमै
जित भएन कहिल्यै भयो खाली हार मात्रै ।

बित्यो सारा जीवन तिम्रो मर्जी शिरोपर गर्दै
ढल्यो मिठो जोबन तिम्रो तिर्खा मेट्दामेट्दै
वारि बादल पारि बादल बर्खा आँखामा
झार्दै बितिन् मेरी बजै, बितिन् मेरी आमै
न्यानो गुँड बनाई घामपानी झेल्दै झैल्दै
ममता ओतले सन्तानको शिर ढाक्दै ढाक्दै ।

माथि बादलसितै भर्थ्यो नि मनले उडान
विवश ! हेर्दै सपना भएको लहुलुहान
ढुङ्गा भए फुट्थ्यो पहरो भए झर्थ्यो होला
तर फुटिनन् मेरी बजै, झरिनन् मेरी आमै
बरु छाती छियाछिया पारी बिते दुवै
शूल जति राखी फूल बाटोभरि छर्दै छर्दै ।

(raipushpadarj@gmail.com)

कविता

# लिङ्गभेदको तराजु

स्नेहलता राई
(माउन्ट हर्मन स्टेट, नर्थ पोइन्ट, पिन : ७३४१०४, दार्जिलिङ)

बुलन्द नाराहरू
'नारी सशक्तीकरणका
नारी अधिकारका'
तुरहीभन्दा चर्को चर्को
तर जिन्दगीका केही पखेटाहरूले
अन्तरिक्ष उडान भरे पनि
हतभागी हत्केलाका रेखाहरू भने
निराधार ठेलाहरूले निराकृत छन् ।
युगौँ युगौँदेखि वेदको निनाद...
'आफू बाँचेर अरूलाई बचाउनु, त्यो नै धर्म'
तर ब्रह्माण्डीय उन्नतिप्रगति
र तकनिकी चरम चुली चढेपछि
जन्मकुण्डलीसमेत अंशबन्डा गरी
आमाको पाठेघरबाट
आफ्नै रगतलाई समेत
टुक्रा पारी फ्याँकेपछि
बाँच्ने, बचाउने वाचा निष्पक्ष कहाँ भयो र ?
धर्मको औचित्य नै कहाँ रह्यो र ?

शङ्खनाद छ सेमिनारतिर
स्लोगन छ चर्को चर्को
'महिला आरक्षणको'
'नारी दिवसको'
'नारी सशक्तीकरणको'
तर आफ्नै अस्तित्वको आरक्षणमा
मृत्युदण्ड भोगिरहेछन्
लिङ्गभेदको तराजुमा तल झरेर
ती कन्या भ्रूणहरू
ती भवितव्यमा नारीहरू
'नारी दिवस'को उज्यालो पाटो
चिहाउनै नपाउने गान्धारीसरि !

(snehlatarai663@gmail.com)

कविता

# अदृश्य शत्रु

डा. साङ्मु लेप्चा

तेरो अस्तित्व आँखाले देख्ने भए
म सुनामी भएर एकमुष्ठ पारी
पुनः फर्किएर समुद्रको गर्भमा पुऱ्याइदिन्थेँ ।
अनन्त कालसम्म तेरो चुरिफुरी झारेर
सत्ते होला ।

मेरो आकृतिसित मिल्दोजुल्दो भए
लाखौँ निर्दोष मारिएका
त्यस ग्यास च्याम्बरमा झैँ
तँजस्तो खुनी र हत्यारालाई
पलभरमा निमिट्यान्न पारिदिन्थेँ
तेरो हुङ्कार मेट्न
सत्ते होला ।

तँ अदृश्य रहेर बाघचालको खेल
कहिलेसम्म रच्न सक्छस् ?
तँलाई बध गरेर म विजयी हुने छु
विश्वमानवको जय हुने छ
तैँले जित्नु भनेको हामी डाइनोसर हुनु हो
तसर्थ तेरो अस्तित्व मेट्न तम्तयार हुँदै छु
सत्ते होला ।

तैँले चाहेको छस् होला विश्वविजय गर्ने
त्यही उत्तेजनालाई निर्मुल पार्न
आज हामी लकडाउनमा छौँ
क्वारेन्टाइन र आइसोलेसनमा छौँ
सेनिटाइजर र मास्क लगाई
ताउते तुफान भई
तेरो विनाश गरी
सय वर्ष उमेरको लक्ष्यमा
जमर्को कसेका छौँ
सत्ते होला ।

कविता

# सपनाका फूलहरू

सुभद्रा बम्जन

धेरै भयो आँखाका नानीमा
सपनाले बास माग्न आएर
आफैलाई नुनिला पानीसित साट्दै
र, विनासर्त भुइँमा झरिदिएको ।
लाग्छ, सफा माटो भइदिनू
जसको छातीमा हजारौँ अपुगका फूलहरू
निर्धक्क फुलिदिनू
लाग्छ, सपना हावा भइदिनू
फुल्नै नदिने सपनाका बैरीहरूलाई
एकै झोक्काले उडाइदिनू ।
फेरि लाग्छ, होस् ...
सपना वाफ भइदिनू
र बनेर बादल बर्सिदिनू
निचोरिएका मुटुहरूमा
चिथोरिएका आत्माहरूमा
खोसिएका अधिकारहरूमा
अनुवाद भइदिनू
सपना अनुवाद भइदिनू ।

गजल

# गजल

लक्षिमा उपाध्याय
(समारदलनि, विश्वनाथ, असम)

सिधा जनता टोलिएर हेर्छन् बारम्बार
स्वादिलो प्रवचनमा लट्ठै टेर्छन् बारम्बार ।

पारिवारिक सुखको होडबाजीमा नाच्दै
स्वार्थको भकारी, महल बेर्छन् बारम्बार ।

जननी सेवाको कसम उडिजान्छ हावामा
उन्मत्त विचारहरूले नै घेर्छन् बारम्बार ।

असरै पर्दैन हौ मुर्दा बनाएर डढाउँदा पनि
लोभ परेर वचन, थर फेर्छन् बारम्बार ।

(lakhima1234devi@gmail.com)

कविता

# लुकेर जित्नुपर्ने एउटा युद्ध लड्दै छु म

रूपा तामाङ
(गान्तोक, पूर्व सिक्किम)

मानिसहरूको यो अटव्य जङ्गलमा
कोलाहललाई चिर्दै
घाम फुटाउने अदम्य साहस बोकेर
अघि बढिरहेकी म
हिजोआज,
घरभित्रै लुकेर एउटा युद्ध लडदै छु ।
डटेर, खटेर सङ्घर्ष गर्ने पाठ सिकेको म,
कुन युद्धको तयारीमा थिएँ ?
हरेक दिन आफन्तको मृत्युलाई
टाढाबाटै रमिता हेर्नुपर्ने बाध्यताका
तमाम पीडा व्यक्त गर्ने शब्द नभएपछि
म आफैसँग लुक्न खोजिरहेछु बारम्बार
निथ्रुक्क भिजेर वेदनाको झरीले ।
कस्तो फसाद,
न छिमेकी न आफन्त ।
कसरी हावामा विष घोलेछौँ
कि बाँच्न खोज्दै छौँ नाकमुख छोपी
आ–आफै,
छुट्टाछुट्टै,
एक्लाएक्लै
लुकेर लड्नुपर्ने यो युद्ध,
अदृश्य शक्तिशाली शत्रुविरूद्ध ।
(मेरो सहर यसरी चकमन्न छ
कि
यो कहालीलाग्दो सन्नाटाको
मुटु कमाउने चिच्चाहटले
मृत्यु पुकारिरहेछ ।)
प्रत्येक बन्द भएको ढोकाभित्र
युद्ध लड्न सक्ने योद्धा नहोलान् ।
ठुस्किए होलान् कतिका भान्साघर
उदास भए होलान्

तेलचामलका भुल्डुङ्हरू,
नुनहरूले
घुर्की देखाई अलिनो पारे होलान् ।
तर पनि
अधमरो,
अभावका पेटहरू थम्थमाई
लडिरहेछ युद्ध,
फारो गर्दै फेर्दै छ श्वास, बाँच्नलाई ।
त्राहि त्राहि छ वरिपरि,
छिमेकमा, पाहुनामा,
आफ्नै हात अनि औँलाहरूमा ।
आफ्नो हातसम्म आफ्नो नलागेपछि
थुनिएर नै बस्नुपर्ने बाध्यता ।
विकासको रफ्तारमा
कुन यात्रामा
निस्केको थियो संसार ?
कि
अहिले,
लुकेर एउटा युद्ध जित्न तम्सेका छौँ ।
विकासको बारीमा,
अनेक योजनाका खेती गरिँदै थिए ।
टल्किने विज्ञानका अनेक ज्ञान
कुन अज्ञानताले चुक्यो ?
कि
हावामा,
पानीमा,
वातावरण सबैमा
मनुष्यको मृत्यु रमायो ।
यही मृत्युलाई जित्नलाई हो
सायद,
ढोका बन्द गरी
लुकेर एउटा युद्ध लड्दै छु म ।
लुकेर एउटा युद्ध लड्दै छु म ।

(rupa7571@gmail.com)
943440771

कविता

# भन्नुहोस् त

दीपा राई
(गान्तोक, सिक्किम)

ढाक्न लगाएर स्तन
छोप्न लगाएर पाँसुला
छोरीचेलीलाई पढाउँदै
संस्कारको पाठ
बोक्रे सिद्धान्तको सिरक ओढ्दै
मेटाउँछन् तृष्णा
एन्ड्रोइड फोनको छातीमा
कृत्रिम स्तनको भर्चुअल सेक्स ।

थाह हुन्न तिमीलाई
तिम्रो सुरक्षाका लागि
कतै होइन यो ढाक्नु
न त तिम्रो अस्मिता बचाउनु
आँखैले त गर्छन् स्कैन
तिम्रो सम्पूर्ण ढाकिएको शरीर ।

बजारले पनि गर्छ व्यापार
विज्ञापनको आडमा
मर्सिडिस गाडीमा अडेसिएको
तिम्रो सुरिलो शरीरको आयतनलाई
नाप्ने फित्तामा पनि
गान्धीको छाप परेको छ ।

तिम्रो गुलाबी ओठको बाटो भएर
हरिया, निला, बैगनी
गुलाबी गान्धीहरू
ओहरदोहर गर्छन् ।

तिम्रो रोबोटिक कैटवाक
तिम्रो भावशून्य अनुहारमा
करोडौँको पुँजीको हिसाब लाउँछन् ती

पुँजीवादका गोजीहरू
जब टम्म भरेर
पोखिन्छन्
बार, कोठाहरूमा
ती बेला पनि पनि
तिम्रा
लरबरिएका खुट्टाले थाहा पाउँछन्
खुम्चिँदै खुम्चिँदै गएका
आफ्नै सपनाको आयतन ।

सामानजस्तै किनबेच हुँदै पछि
चुपचाप चुपचाप बसिदिन्छ गान्धी
नोटको बन्डलभरि
दलालको कमिसनभरि
स्विस ब्याङ्कभरि ।

कानुन आँखामा कालो पट्टी बाँधेर
गवाही माग्छन् ।
लौ सोधौँ न त गान्धीलाई
ऊ जतिको
खास गवाही को छ र ?

के ऊ आउन सक्छ
गवाही बनी उदाङ्गो पार्न
अबोध बालिका
जवान छोरी
बुढी आमा
बोज्यूलाई न्याय दिन
छोपिएको अपराधीको अनुहार
उदाङ्गो पार्न
संविधानको मुटु छाम्दै
उसकै उतापट्टिको संसद् भवनमा
प्रश्न राख्न सक्छ ?
तपाईंहरू नै भन्नुहोस् त ।

(dprai921@gmail.com)

कविता

# म पत्नी/आइमाई र आमा

जीविका अश्रु
(गान्तोक, सिक्किम)

माया गर्दागर्दै
र माया खोज्दाखोज्दै रितिएकी
म आईमाई, पत्नी अनि आमा पनि ।

पागलजस्तै भान्सामा भौँतारिँदा
हरेकपटक प्रेम छरिरहन खोज्ने
सुगन्ध पस्कन खोज्ने
प्रेम गरिरहन खोज्ने
हरेक तरङ्गमा
प्रत्येक गाँसमा तर्सने
म कस्तो पागल हो ?

मात्र सपनीमा आफ्नो खुसी खोजेर
अलिकति बिपनीमा
तिम्रा लागि बचाउन खोज्ने
बिहानै, रित्ता हातहरूसँग
रिसाउँदै, बर्बराउने कस्ती पागल ?

होस् तर आज अलिकति उज्यालो
आफ्नै अँजुलीमा मागेकी छु
आँखामा थोरै मुस्कान बोकेर
तिमी सामु तिम्रो अधरमा पोखेर
तिमीमा बिलाउन खोज्दै छु
र फेरि पागल हुन्छु ।

म यसरी नै पग्लाइरहन्छु तिम्रो अँगालोभरि
अनि आँखाभरि पिउँछु त्यो शेष माया पनि
र पनि, पख
तिमी भरिएर जाउला
हुन्छ ?
ममा पोखिएर

मबाट भरिएर
म भएसम्म बगिरहनू
मलाइ डुबाउने गरी ।
तिमी खुसी छौ हैन ?

तर यति भने बुझिराख
म डुबिजाने
कमजोर डुङ्गा बन्न चाहन्नँ ।
मैले समेट्नु छ मेरै लागि
केही खुसी केही सुख र शान्ति !!

(shrawanpradhan049@gmail.com)

कविता

# रोग

अनिता सुवेदी
(चारहजारे, मणिपुर)

शरीर यो मेरो ढुङ्गाझैँ भइसको
बाँध्यो रोगले अब मेरो यो देह पनि
छैन शक्ति ममा सहन यो रोगलाई
बसेको छु म पर्खेर अब काललाई पनि ।

राम्रै नै थियो यो जीवनको अवस्था हिजोसम्म
चल्दै थियो खुसीसँग हिजोसम्म मेरो जीवन पनि
आज अचानक जीविका मेरो चल्नै छोडो
चारैतिरबाट समात्यो, घेरो रोगले पनि ।

पर्खी बसेँ म मिट्छ यो रोग कुनै दिन भनी
मिटेन झनझनै बढ्दै गयो रोग आज पनि
हारेँ अब सम्झेर बसे सकिने भयो यो जीवन भनी
तर लगेन कालले, देखेर तड्पेको मलाई पनि ।

आकार यो अब ढुङ्गाझैँ नै भयो
हिँडेन अब ओछ्यानमै लडिरह्यो
हे दैव ! यो मेरो कस्तो अवस्था भयो ?
जीवन, जीवन होइन सबैमा बोझ नै भयो ।

(anusubedi125@gmail.com)

कविता

# भ्रूण

उषा शर्मा
(चर्चरोड, गान्तोक, सिक्किम, भारत)

सुरक्षित र न्यानो गर्भभित्रै
आमाले रोपेको विश्वासको बिउ
उम्रिएको हो
आशाको बाली बनेर ... ।
सन्तानको कोल्टे भविष्यलाई
समान आधार दिन
दिनचर्यामा
आँधीहुरी, भलपैह्रो खपिन् आमाले ।
बलात्कृत इच्छाहरूलाई
पुनः अङ्कुरित बनाउन
जीवनबिमा गरेकी हुन् आमाले
लगन र परिश्रम लगानी गरेर ।
यो लम्बित बिमाको
मेच्योरिटी पर्खिंदै
मैले पनि निवेश गरिरहेछु
प्रयास, आँट र साहस
मसँगै हिँडिरहेको
भान्साघरदेखि
समग्र भूगोल सम्हालेर ।
स्याहारसुसारको गहनाविहीन
फुङ्ङ उडेको गाउँ
र
आधुनिकताका कृत्रिम
आभूषणले
झरझुट्ट सहरले पनि
बुझेको छ
जिम्मेवारीको नाम्लोले
थिचेको मेरो थाप्लोमा
छाप बसेपछि
व्यवस्थाको रिढ भाँचिने छ

टुक्रा टुक्रा भएर ... ।
समयको पक्षपाती बतासले
निभाउन खोज्ने
सिजोफ्रेनिक
निराशाको दियोमा
आत्मविश्वासको तेल थप्दै आइरहेछु
यसलाई अखण्ड बनाउन
मेरो भ्रूणमाथि भरोसा गरेर ।
'भ्रूण'
'पहिलो'
'दोस्रो
'तेस्रो'
कुनै पनि लिङ्गको होस्,
हुने छ समानता र मानवताको
पक्षधर लिङ्ग
घुम्टो, पर्दा र बुर्काभित्र
श्वास - धुकधुकी होइन
कुकृत्यहरूका शव
छोप्ने लिङ्ग,
विभेदका सिमानाको रेखालाई
निष्पक्ष न्यायको इरेजरले
मेटाउने लिङ्ग ।
निश्चिन्त छु म
मेरी आमा हिँडेको गोरेटोबाट
केही पाइला अघि सार्दै
पारि क्षितिजसम्म पुग्दा पनि
आत्मसम्मानको लौरो टेक्दै
चुनौतीको अग्लो पर्वत
आरोहण गर्ने छौ तिमी ।
'म'
बादलको ऐना उघारेर
हेरिरहने छु भ्रूण
तिम्रो सफलताका
इन्द्रेनी रङहरूलाई,
तिम्रो विजयका
मङ्गल ध्वजाहरूलाई ।

(ushasharma1965@yahoo.com)

# आमाबाबा र कविता

लुबिना कृतिका
(सिंहमारी, दार्जिलिङ)

हरएक बिहान
बाबा पानी भर्नुहुन्छ
पसिनाले लछेप्रै भिझेर
आधा पानी आधा पसिना घर पस्नुहुन्छ
बाबाकै पसिना पिएर
मेरो नसा नसा तरङ्गित छ
यो ज्यानमा ज्यान छ
कविता मैले पिएको पानीमा रहेछ ।

म हकको लागि बोल्न खोज्ने
मुख पड्काई पड्काई धमास दिने
मेरोभन्दा गतिलो छ आमाको आवाज
धारिलो छ, छुराजस्तो छ
यति हुँदाहुँदै पनि
बेला बेला आमा चुप बस्नुहुन्छ
सबै जानेर पनि केही नजानेको जस्तो
केही नआएको जस्तो
कविता हकका लागि चुप बस्नुमा रहेछ ।

कविता बाबाको जुत्ताभित्र,
मोजामा परेको दुलोमा रहेछ
बाबाले ल्याइदिएको रसमिठाइमा रहेछ
बाबाले नभनेको र नगनेको हिसाबमा रहेछ
बाबाको निधारमै सुकेको पसिनामा रहेछ
आमाले अपुरो छाडेको सपनामा रहेछ
आमाको नाइटोमुनिको दागमा रहेछ ।
आमाको आँखामै सुकेको आँसुमा रहेछ

कविता त्यही दिन जन्मिएछ,
जब आमाबाबाले देख्ने सपना,
सपना होइन 'म' भएछु ।

(dahalkritika1998@gmail.com)

कविता

# वसुन्धरा

देविका छेत्री
(छोटा काकझोडा, दार्जिलिङ)

सुन्दर धरोहर सुरम्य शृङ्गार
झरझर बग्छन् यहाँ
निर्झर यहाँ
स्वच्छ हिमपर्खालको
सिरोटोले बनिन्छ वसुन्धरा
शुद्ध पवित्र अनि चोखो ।
बिहानीको नौलो किरणमा
खसेका शीतका थोपाहरू
ऋतु परिवर्तनसित
फुलेका फूलहरूले
सुसज्जित सुन्दरतामा मक्ख पर्छ प्रकृति पनि
यहि बेला हुन्छ
मन प्रफुल्लित हर्षले आनन्दित
विकराल भयङ्कर अन्धकारभित्र जूनताराहरू
यहाँ हाँसेको छ
राहुकेतुले जति नै ढाके पनि
सूर्य यहाँ उदाएकै छ
वनपाखा हरियाली वनै यहाँ रमाएको छ
जीवजन्तु वनको वनभित्रै यहाँ सुहाएको छ
वसुन्धराको रूपसितै कर्मशील भए
मानव जीवन सार्थक
तब बन्छ यहाँ प्रकृतिको
सम्पदा संवृद्धि नष्ट नगरे यहाँ ।

धीरकुमार श्रेष्ठबाट लेखिएको नेपाली साहित्याकाशमा हेमचन्द्र पोखरेलको डिजिटल कपी निःशुल्क पढ्न चाहनुहुन्छ भने dhires@gmail.com मा इमेल गर्नुहुन अनुरोध गर्दछु ।

कविता

# प्रश्नहरूको प्रश्न

सरोजिनी 'सागर' देवान
(खरसाङ)

विश्व जब जब
अनिकाल र अकाल
युद्ध र रोगको महामारीको
भारले थिच्चिन्छ
विश्व तब तब
बेरोजगार र दरिद्रता
असुरक्षिताको
मारले पिसिन्छ,
यस्तो अवस्थामा
यस्तो मर्कामा
एउटा देश
एउटा जाति
एउटा धर्म
एउटा समुदायको
कुरा नै आउँदैन,
कुरा आउँछ त केवल
एक छाक गाँसको !
जब आमाबाबुका
भास्सिएका आँखाहरूले
सन्तानको
करङ मात्रको शरीर देख्छ,
अनि त्यस शरीरभित्र
दनदन दन्किरहेको
भोकका ज्वालाहरू मात्र देख्छ,
के गर्न पछि हट्दैनन्
यस्तो
विवशता र लाचार स्थितिमा ... !
आमाको देहको व्यापारी
बन्न सक्छ बाबु ... ???

(sarojinidewan7@ gamail.com)

# जीवन

रचिता छेत्री
(खरसाङ ८५८०७६६९९४)

दुई क्षणको जीवन कार्य कति नै कति
निभाउन पर्ने किरदार धेरै
खुसी रहँदैन समय हो मालिक
दुःखका पलहरूले गाह्रो बनाउँछ
थेक्नलाई सम्बन्धहरू !
न आँसु न हाँसो जुनिभरको मित्र
धमिलिन्छ याद, बात, अनेकौँ मिलनको साथ
तिमी नायक प्रमुख किरदार
चलचित्र तिम्रो कथा नि तिम्रै
अरूले त मात्र पात्र हुन निभाएको
जिन्दगीको रहस्यमय खेल
बुझ्ने कि जिउने !
या तिमीहरूलाई पछ्याएर
छाप पाइलाहरूको त्यही चौतारीमा
विश्राम अन्तिम लिन्छौ कि
म त सोच्दै छु चेतावनी दिई युद्ध गरिदिए ?
अजम्बरी जिउने अप्सरा र देउताहरूको
अमृत बग्ने झरणा, उपहार विजयको नाम भए
रीति-थिति पृथ्वीको कानुन र व्यवस्था
आफ्नै नियममा परिवर्तन गर्न पाए
जीवनको मूल्य कति तोकिए असल हुन्थ्यो
मायाममता कहिलेसम्म जीवित हुन्थ्यो होला !
श्वास तिम्रै मुट्ठीमा हुँदा सायद
मानिसले आफ्नै हत्या गर्ने दिनले
कुर्थ्यो होला
कालको धम्मरधुसे अनुहार फुल्याउँदै...
रूखपात चराहरू निसासिएर
भिक्षा माग्थ्यो होला कि
मेल टुट्थ्यो होला लेनदेनको
आकाशको रङ रातो भई आगो बर्सन्थ्यो कि
जूनताराले दोहोरी खेल्न भुल्थ्यो सायद !!

के कला, के सपना हुन्थ्यो के नै लक्ष्य
मानवताको महत्त्व छट्पटिन्थ्यो होला
गुहार गुहार भन्दै
ढक्ढकाउँथ्यो होला नर्कको ढोका
राक्षस जाग्ला प्रलयको सराप दिँदै
आँसु नै आँसु रगत अनि जलेको मासु
गन्हाउँदै दगदग धर्तीबाट ...
श्रापित जीवन किन पो चाहिन्छ र
दुई क्षण नै बाँचुम् बोरु
थोरै खुसी, थोरै नै दुःख
अमृत मलाई त चाहिँदैन
सोच्दा नै विनाशको पल्लो अनुहार
जन्म/मृत्यु ... डुबेपछि उदाउँछ घाम बोरु ।
सुन्दर जीवन अरू के नै र ?

(chettrirachita30@gmail.com)

कविता

# एम्बुलेन्स

सविता थापा 'सङ्कल्प'
(अगमसिं ग्राम मुल्दरा, पो. उदयग्राम, दार्जिलिङ ७३४१०१)

जीवन मृत्युको
अग्निपरीक्षासित लड्दै
आफन्तहरूलाई सम्झनाभित्र
रुमल्लिन लगाएर
आत्मीय मनलाई क्षतविक्षत तुल्याएर
हरेक मन, नयन, मस्तिष्कलाई
चट्ट स्पर्श गर्दै
हो ... भोलि ऊ यही बाटो भएर हाँस्दै
नयाँ जीवन लिएर फिर्न पनि सक्छ
या भोलि ऊ, यही बाटो भएर
हजारौँ मन र नयनलाई अशान्त तुल्याई
नुनिला पानीले रसाएर
शान्त ... अचल ... निःशब्द
शून्य बोकेर फिर्न पनि सक्छ
प्रियहरूलाई केवल
सम्झना र कल्पनाभित्र बाँच्न लगाएर ।

(sabita22thapa@gmail.com)

कविता

# बाँच्न चाहन्छु

देविका मग्राती राई
(खरसाङ, दार्जिलिङ ८६१७६३५२७३)

नभूल्नू है मलाई
म बाँच्न चाहन्छु
मेरो बचाइमा नै तिमी अल्झिएका छौ
तिम्रो अस्तित्व ममा नै छ
कारण म संस्कृति हुँ
यसैले बाँच्न चाहन्छु
तर कसरी र कहाँ बचाउँछौ
के म बाँच्न सक्छु ?
फूलको कोपिलामा ? कि काँडामा ?
म बाँच्न चाहन्छु कोक्रोमा
जहाँ म सुतेथेँ शैशव कालमा
बाँच्न चाहन्छु मुर्चुङ्गा र मादलको खरीमा,
हजुरबाको भादगाउँले टोपीमा ...
कि जुजुबोज्यूको ...
चन्द्रहार, ढुङ्ग्री–मुङ्ग्री र बुलाकीमा ...
बाँच्न चाहन्छु सारङ्गी धुनमा,
मारुनी, सोरठी, जुटके नृत्यमा
लोकदोहोरी, लोकगीत, गाउँखाने कथामा,
चौबन्दीका तुनामा, पटुकी र लाछामा
बाँच्न चाहन्छु ताँबाका गाग्री
चिम्टेले लिपेका बाँसको घरमा
सुनारले बनाएका नौगेढी,
चाँदीका कल्ली र शिरफूलमा ।

बाँच्न चाहन्छु पुस्तकहरूमा,
कथा, कविता र लेखहरूमा ।
नसजाऊ मलाई म्युजियममा,
त्यहाँ त मरेकाहरू मात्र पाइन्छन्,
म मर्दिनँ, म बाँच्न चाहन्छु !!!
कारण मेरो बचाइमा तिमी छौ,

मेरो अनुपस्थितिमा तिमी शून्य छौ,
यसैले बाँच्न चाहन्छु
जुजुबाजेले तान्ने कटुवामा,
डोको, फरुवा, कुटे र हाते काँटामा
वर्षाको प्रथम थोपा भएर
हिउँदमा जमिएका बरफ भएर ।

विश्वका धरोहर दार्जिलिङे रेल भएर,
बाँच्न चाहन्छु ... भाइटीकाका सेलरोटी,
ओखर, फूलमाला, रङविरङ्गी टीकामा,
चेलीको खुट्टा ढोग्ने चलनमा,
छोरीजुवाइँको गोडा धुने चलनमा,

कान्छा-कान्छी, र साइँली-माइलीका
मिठा मायाका सम्बोधनहरूमा,
कुलदेवता, चुल्हा ढुङ्गा
चोरी बिहे, मागी बिहे
चोरी दण्ड, ढोगभेट, जार काट्ने
सबै सबैमा बाँच्न चाहन्छु
बिहेको जग्गे, त दुरन फकाउर्नेमा
मृत्युमा कोरा बस्ने चलन, परालमा सुत्नेमा,
ढुङ्गाको सिरानी लाउने त श्राद्धकार्यमा
प्रत्येक प्रत्येक रीतिथितिहरूमा
बाँच्न चाहन्छु ।
खोला, नाला, धारा र सिमहरूमा
अनि अनि
बाँच्न चाहन्छु फेरि पनि पहाड
पर्वत बनपाखाका कुना कुनामा,
संस्कृतिका धरोहर पुस्तकहरूमा
भावी सन्ततिले पन्ना पन्ना पल्टाएर
पढुन्, बुझुन्, मनन गरून्
अनि बचाउन् मलाई माया गरेर
कारण म तिमीहरूमै
अजर र अमर भई बाँच्न चाहन्छु
यसैले पुस्तकका प्रत्येक पृष्ठ पृष्ठमा
बाँचिरहन चाहन्छु, बाँचिरहन चाहन्छु

(devikarai22@gmail.com)

कविता

# तिमी र म

कमला राई
(मिरिक, दार्जिलिङ)

म र तिमी
तिमी र म
म छु र नै तिमी तिमी छौ ।
तिमी छौ र नै म म छु
मेरो यात्रा जहिल्यै तिमीसम्म
र पर्खिरहन्छु तिम्रो आगमन
मसम्म ।
मेरो सबभन्दा ठुलो आकर्षण तिमी
तिमीतिरै बढिरहन्छन् मेरा कदम हरक्षण
मेरो सबभन्दा ठुलो प्रतिस्पर्धी पनि तिमी
मेरो हरेक कदम जोखिरहन्छौ जहिल्यै
तिमी ।
तिमी पूर्ण छौ आफूमा जसरी
पूर्ण छु आफैमा म पनि उसरी ।

यात्राहरूमा, परिस्थितिहरूमा
मेरो वैशाखी तिमी
तिम्रो वैशाखी म
तर मन्जुर कहाँ छ तिमीलाई
केवल मेरो वैशाखी हुन
न मलाई नै स्वीकार्य छ
तिम्रो वैशाखी मात्र बन्न ।

यात्राहरूमा, परिस्थितिहरूमा
हावाहुन्डरी म थाम्छु भन्छौ
खेत खलिहान म जोत्छु भन्छौ
ढुङ्गे पहरा मै फुटाउँछु भन्छौ
डढेलो र पहिरो मै रोक्छु भन्छौ
म नि के रमिता हेरिरहन्छु र ?
तिमी हावाहुरी थाम्न पसिना बगाइरहेको बेला

म त्यसैको मुहानमा बाँध बाँधिरहेकी हुन्छु
तिमी बन्जर खेत जोतिरहेको बेला
म झरी बनेर धरती सिँचिरहेकी हुन्छु
तिमीले ढुङ्गे पहरा फुटाइरहेको बेला
तिम्रो बलियो हातको हम्मर म नै त हुन्छु ।
डढेलो र पहिरोमा जल्ने र भत्कने
म र मेरो अस्मितासिवाय अरू को हुन्छ र !

यात्राहरूमा, परिस्थितिहरूमा
तिमी उडान भर्छौ आकाङ्क्षाहरूको पखेटाले
म तिम्रा पखेटामा शक्ति भरिरहेकी हुन्छु
तिमी जीवनयुद्धमा लङ्गडो र अपाङ्ग हुन्छौ
म तिमीलाई हरबखत डोराइरहेकी हुन्छु
तिमी जब देशको निम्ति सहिद हुन्छौ
म जीवनभर
तिम्रो बलिदानको भारी बोकिरहेकी हुन्छु ।

यात्राहरूमा, परिस्थितिहरूमा
तिम्रा बाटाका अँध्याराहरूमा हमेसा
म आफूलाई बालेर हिँडेकी छु तिम्रो अघि
तिम्रो अहम्को कुरूपतालाई ढाक्न
मैले आफैलाई जलाएर हाँसेकी छु तिम्रो अघि
कति कमजोर छौ तिमी
र म एक्लो एक्लो
हात फैलाएर हरबखत दौडिरहन्छौँ
एकार्कातिर तिमी र म

तर पनि
यो यात्रामा
न तिमी कहिल्यै मसम्म आइपुग्न सक्यौ
न म नै कहिल्यै तिमीसम्म पुग्न सकेँ।

(shrawanpradhan049@gmail.com)

**अनुरोध**

**'शब्दाङ्कुर'मा रचना पठाउन** sabdankur@gmail.com / sabdankur58@yahoo.com **प्रयोग गर्नुहुन हार्दिक अनुरोध गदर्छौं ।**

**शब्दाङ्कुर परिवार**

कविता

# मौनता....

निवेदिता राई

म मौनताको गहिराइमा
आत्मज्ञानको खोजीमा लागेको बुद्धझैँ मौन छु
तर मेरो मौनता बुद्धत्वदेखि कोसौँ दूर छ
मेरो मौनता कुनै चिन्तन होइन
मेरो मौनता नबोल्नुसिवाय केही होइन ।

मनमा भएका पीडाहर्ष दुःखसुख
सबै सुनाउन समय नभएपछि
र सुनिदिनेकोमा फुर्सद नमिलेपछि
एक कुनामा मौन बसेर
जिन्दगीलाई फेसबुक, इन्स्टाग्राम र वर्सएपको
स्टाटसभरि पोखिरहेको हुन्छु ।
कसैले सहानुभूतिको इमोजी पढाउँछ
कसैले खुसीको रियाक्ट गरिदिन्छ
कसैले इग्नोर पनि गर्दो हो
तैपनि नोटिफिकेसनमा
शुभचिन्तकको लस्कर देखेर रमाउने गर्छु ।

कसैको मृत शरीरलाई
फेसबुकको भित्तामा देखेँ भने
भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली लेखी अर्पण गरिदिन्छु ।
त्यसपछि एकपल्ट आफ्नो मुटु छाम्ने गर्छु
भावशून्य मेरो मुटुमा कुनै हलचल हुँदैन ।
न कुनै दुःखाइ
लाग्छ अचेल संवेदनाहरू मनलाई पत्तो नदिई
आँलाहरूबाट फुत्त निस्किँदा रहेछन् ।
अनि फेरि पुनः मौन भएर एक कुनामा बसेर
फेसबुक, इन्स्टाग्राम र वर्सएपका स्टाटसहरूमा
अरूले पोस्ट गरेको जिन्दगीलाई
रियाक्ट गरिरहेको हुन्छु ।

7478581030 (niveditarai029@gmail.com)

कविता

# म यस्तै भएछु

तुलसा शर्मा (निरौला)
(पूर्व सिक्किम, साम्दोङ)

म मान्छे हुँ कस्तो कुरूपै भएछु
अपाङ्गो छु बाङ्गो म यस्तै भएछु ।
छु कालो नराम्रो बिरामी परेको
म मान्छे जसै नै पिरैमा परेको ॥

सबैझैं बगेको छ रातो पदार्थ
म बाङ्गो भए भूल के हो यथार्थ ?
म मान्छे निःस्वार्थी पुरानो छ बाटो
म लाटो गनिएँ म लाटै छु बाठो ॥

तिरस्कार मिल्यो मलाई सदैव
कतै धैर्य मिल्न खोज्दैन दैव ।
अनेकौँ छ इच्छा हजारौँ छ आशा
बुनेका खिएका टुटेका फुटेका ॥

लडाकु र लोभी र इर्ष्या सबैमा
भिखारीसरी अल्पिएको जमाना ।
हुँ सोझो म मान्छे सधैँ हेपिएको ।
पखेटा सबै ती झरे पल्टिएँ म ॥

अपाहिज् अनौठो भनेको गनेको
कुरा छन् हजारौँ पीडा त्यो बिझेको ।
सबैको अगाडि तिरस्कृत् भएको
म मान्छे छु भित्री छ पीडा लुकेको ॥

कसैसँग मेरो कुनै छैन बिन्ती
म स्वयं छु दोषी जुटाको छु शक्ति ।
म नङ्ग्रा खियाई अझैं गर्छु इच्छा
पखेटा चुडेका उडाइदिने छु ।

7076950229
(sharmatulsha2000@gmail.com)

कविता

# धुपौरे दाज्यूसितको बिलौना

विमला जोशी प्रधान
(नागरी फार्म, चियाबारी, दार्जिलिङ)

मलाई उपचार गर
ए धुपौरे दाज्यू
ऊ हेर त !
उज्यालोले मलाई जिस्काउँदै छ
यसैले
अँध्यारोमा सुस्तरी पाइला चाल्दै छु
जूनको उज्यालोमा ।
गोधूलीमा घाम डुबेपछि
चिसो सिरेटोले आङ ताताउँदै छु
त्यसैले मलाई माफ गर
ए धुपौरे दाज्यू ।
धेरै तिता अनि अमिला
सत्यहरू पिएर
अघाउने भएको छु ।
बेकारीका तिता प्रवचनले बिसन्चो छु ।
बिसन्चो बिमारी मनलाई कुन धुप हालौँ
धुपौरे दाज्यू ?
अन्तरवार्ता दिएको दिन र
फारम भरेको दिन
अलिक सन्चो हुन्छु
अरू दिन त धुपौरे दाज्यू
पत्रिका, खबरकागत, सूचनापाटीहरू
चियाउँदाचियाउँदै
फेरि म त सिकिस्त
बिमारी हुने गर्छु
रातको अन्धकारसितै ।
के तिम्रोमा त्यस्तो टेब्लेट छ ?
जो मेरो बेकारीपनलाई
तिम्रो धुपले उडाएर
अन्तै लगोस् ।

अनि त म त्यो
चर्को घामको रापमा
खुल्ला हिँड्न सकूँ ।
औ धुपौरे दाज्यू
हिजआज
हिजआज मेरो डिग्रीका
सर्टिफिकेटहरू टाकुराको
लुङ्दरजस्तै फ्यालाफ्याल भएर
चुँडिएको गुड्डीजस्तै
भौँतारिएर
बेकारीको स्टाम्प छात्तीमा टाँसेर
जूनेलीको सहारामा हिँड्ने भएको छु ।
कारण ...
गाउँका माइला दाइ, जेठी भाउज्यू,
पुरण काका,
दामोदर मामाहरू सबै सबैले
के गर्दै छौ ? कहाँ छौ ?
भन्ने लामे ताँत प्रश्नहरूसित
यो मन डराउने भएको छ ।
त्यसैले ...
घरी घरी आफ्नै डिग्रीलाई
आफ्नै आँखाले शङ्का
गर्ने भएको छ ।
अनि घरी घरी डिग्रीलाई हेर्दै
त्यसैलाई कोस्दै
रातको अन्धकारमा
मन, मस्तिष्क र शरीर
सबै सबै सिकिस्त भएको छ ।
तिमी आऊ ...
ए धुपौरे दाज्यू
मलाई तिम्रो धुपले चङ्गा
बनाउन सक्छौ भने
आऊ,
रातको अन्धकारलाई चिर्दै आऊ
मलाई निको बनाऊ !!

8637577515
(bimlapradhan1960@gmail.com)

कविता

# तिमी बद्लियौ रे .

प्रशान्ति राई
(सामसिङ, खासमहल, लोवर घुम्तीगाउँ)

सुन्दै छु, बद्लियौ रे तिमी
अनि
सँगसँगै बद्लियो रे !
तिम्रो रङ, रूप, चाल र ढाल

समयसँगै कोल्टे फेरी
नौलो खोल ओढेर बसाइ पनि सऱ्यौ रे !
तिम्रो हँसाइ, बचाइ, बोलीचाली

तर प्रिये,
म भन्दिनँ
तिमी बद्लिएका छौ
किनकि अरूलाई खुसी राख्ने क्रममा
तिमी बद्लिन खोजेका हुन सक्छौ ?
सबैको इच्छा अनि चाहनालाई
बचाएर राख्दाराख्दै
तिलाञ्जली दिएको पनि हुन सक्छौ ?
आफ्नो इच्छा र चाहनालाई
यसैले प्रिये तिमी बद्लिएको होइन ।

किनकि तिमी त पुरूष हौ नि !
तिमी बद्लिनु नै पर्छ रे !
परिवारको खुसीको लागि
तिखो शूलीमा चढायौ रे
आफ्नो इच्छा अनि सपनाहरू ।

आफ्नो खुसीलाई पर सारी
अरूको खुसीमा आफ्नो खुसी
तिमीले खोज्नै पर्छ रे !

भोको पेटले केही उर्जा माग्दा
तिमीले पेटलाई थम्थमाउन सक्नुपर्छ
तिमी पनि त घरको राजकुमार थियौ
होइन र ?
आमालाई दङ्गाउने घुर्काउने भागमा
कहिले खुसीका पहर परेन
छोरा हौ तिमी सानैदेखि नै
तिम्रो काँधमा लपेटिएको थियो
परिवारको जिम्मेवारी ।

तिम्रो आफ्नो समय
अब तिमीले बदल्नुपर्छ
अनि
मित्रता गाँस्नुपर्छ
चिसो दाल अनि चिसो रोटीसित
आमाको काखको सिरानी बनाई
टिलपिल आँसु झार्ने
तिम्रो सपना मात्रै हो
किनकि पुरुष हौ तिमी
यसैले सिकाएनन् चोटमा हाँस्न
अनि
सुखमा रमाउन ।

पाठशालामा स्वर वर्णदेखि लिएर
व्यञ्जन वर्णसम्मको शिक्षा दिँदा
दुःखलाई लुकाउने अनि
सुखलाई बाँड्ने शिक्षा पायौ ।

कसैले सिकाएनन् तिमीलाई
दुःखद पललाई कसरी घटाउने ?
अनि
सुखद पललाई कसरी जोड्ने ?
किनकि तिमी एक पुरुष हो
अनि
बग्न लागेका आँसुका थोपा लुकाउन
तिम्रो पुरुषार्थ ।

(raiprasanti25@gmail.com)

कविता

# प्रश्नहरूका झङ्कार

**शारदा स्टेफी**
**(बिजनबारी, दार्जिलिङ)**

अनुहार छामिरहेछु वर्तमानको
पृष्ठभूमिमा उभिएर
के हामीले खोजेको र चाहेको
अस्तित्वको अनुहार त्यहीँ हो र ?
निरन्तर छट्पटिँदै, टुक्रिँदै र बिलाउँदै
किन निमिट्यान्न हुँदै छन् ती ?
डायनासोरको कङ्काल
गोर्खाको पुर्पुरो सजिएको म्युजियम
नबन्ला भविष्य ?
सशङ्कित त्रास उठ्छ धुवाँसरि ।
कङ्कला शब्द शङ्खध्वनिको
आभाष दिँदै अन्तिम दिनको
नमिठो गरी
छाती चिरिन्छ चरचरी
कर्तव्य यहाँ के बन्छ हाम्रो ?
बचाउनु अस्तित्व, जाति र माटोको
उठ्छ लहर प्रश्नहरूको झङ्कार
छिः समाधानहीनताको नपुसंक पुकार
थिचिएका छौँ हामी तर
किच्चिएका त छैनौँ है ।
यसैले जागौँ जागौँ अब
लक्ष्यभेदनतर्फ लागौँ
शून्य आग्नेय गिरि हौ तिमी भने
मुटुभित्रको ज्वालामुखी अब फुटाऔँ
कि आँखा चिम्लेर मूर्तिवत्
यसै श्राप भनी
स्विकारौँ ?
उठिरहेछन् बार बार
प्रश्नहरूका झङ्कार ।

9733245027 (shrawanpradhan049@gmail.com)

कविता

# आफ्नो अनुभव

शान्ति भुजेल
(सामसिङ, खास बस्ती, कालेबुङ)

चौतारी त छ नि
तर के गर्नु
त्यहाँ बर नै नभएपछि
ठुला ठुला सहर त छन् नि
तर जहाँ आफ्नो
घर नै नभएपछि
धन थुप्रो भएर के गर्नु
जसको मन नै छैन भने
महल बनाउने रहर भएर के गर्नु
जहाँ आफ्नो
जग्गा नै नभएपछि
झुपडीमै बस्ने
रहर छ मेरो
वरिपरि भएको
बाँसको घेरो
ठुलो अट्टालिकाबाट त
सहर मात्र देखिन्छ रे
तर झोपडीबाट त
सारा संसार नै देखिन्छ नि
ठुलो महल बनाएर के गर्नु
जहाँ सधैँ अशान्ति हुन्छ भने
बरु झुपडीमै
शान्तिको आस्था
छ
एक गाँस र
मिठो निद्रादेवीको
बास छ
अनि मिठो निद्राको
आनन्द पाइन्छ भने ।

(Santibhujel 617@gmail.com)

कविता

# समय र विश्व

श्रेय प्रधान
(१४ माइल, जोरबङ्गलो, दार्जिलिङ)

समय अहिले पनि
बामे सरिरहेको छ
आफ्नै रफ्तारमा
जसरी हिजो पनि ऊ
यस्तै गरी
बामे सर्दै आएको हो
तर विश्वले भने
एउटा अनिश्चित गन्तव्य तय गरेर
यात्रा गरिरहेछ र लम्कँदै छ
आफ्नै सुरको द्रुत गतिमा
अनि बेला बेला यसो
फर्किएर हेर्ने गर्छ
समयलाई दौडमा कछुवालाई छाडिराखेर
दगुरेको खरायोले
यसो पछि फर्किएर हेरे जस्तो ।

समय चुपचाप हिँडिरहन्छ
कसैको पर्वाह नगरी
न कहीँ रोकिन्छ
न कतै ठोकिन्छ
न त जित्न नै खोज्छ
उसले कसैलाई
यता विश्व भने
कहिले सफलताकोचरम शिखरमा पुग्छ
कहिले कालो दहमा खस्छ
कैयौँपटक रोकिन्छ अनि
कैयौँपटक ठोकिन्छ
तर जति नै ठक्कर खाए पनि
अहँ ... पटक्कै चेत खोलिँदैन विश्वको
बरु भएभरको

कृत्रिम जालहरू बुन्दै
ऊ जित्न खोजिरहन्छ अरूलाई र
देखाउन खोजिरहन्छ
मात्र आफ्नो ।

तर कहिलेसम्म ...
आखिर विश्व र युज एन्ड थ्रो झोला
उस्तो उस्तै त हो
विश्वबाट जिन्दगी कति बेला चुहिन्छ
त्यो पत्तो हुँदैन
जसरी युज एन्ड थ्रो झोलाबाट
समान चुहेको पत्तो पाइन्न

तर विश्व चढे पनि
विश्व लडे पनि
समय भने त्यसरी नै
बामे सरिरहन्छ - सरिरहन्छ
युग युगान्तरसम्म ।

9564247086 (pradhanshreya505@gmail.com)

गजल

# गजल

नीता गुरूङ (भाटिया)
(गुवाहाटी, असम, भारत)

कल्पनामा आएर यसरी सताउने नगर
जल्दै छ मुटु अझै जलाउने नगर ।

कहिले त भेट्ने मन गरी भेट्न आऊ मलाई,
यसरी टाढैबाट इसारा गरी फकाउने नगर ।

अनिद्रा यो आँखामा निद्रा बल्ल आउन थाल्यो
सपनीमा आएर मलाई फेरि जगाउने नगर ।

धेरै रोए आँसु सुके तिम्रै यादमा प्रिये
व्यर्थ मलाई आफ्नो ठानी रूवाउने नगर ।

(neetagurung59@gmail.com)

कविता

# आमाजस्ती धरती आमा

अलबिना थामी
(दार्जिलिङ, हाल : सिङ्गापुर)

आमाको मन
केवल ममताले भरिएको मन
साँच्चै आमाको मन कति निःस्वार्थ
आफ्नु माया सबैलाई बराबर
प्रदान गरिबस्छिन्
कुनै भेदभाव कुनै प्रतिस्पर्धा
कुनै आशा नै नराखी
आमा त केवल दिनुको निम्ति मात्र
बनिएका हुन्छन्
लिनु भन्ने उहाँले कहिले जानेकी हुन्न
कारण आमाको झोली भराउन
सायदै कुनै वस्तु मुल्यविहीन हुन्छ
सोचिल्याउँदा आमाको पनि मनै त हो
उनलाई पनि कोही बेला आभास हुँदो हो
कसैले मैले जस्तै माया गरोस्
तर ... !
चाहेर पनि कहिल्यै जताउन सक्दैनन्
किनकि प्रकृतिले बनाएकी
आमाको रूप यस्तै उस्तै हुन्छ
आफ्नो इच्छालाई त्यागेर
अरूकोलाई प्राथमिकता दिन्छिन्
आफू भोकै बसेर अरूको भोक टार्छिन्
मुखको गाँस पनि नानीलाई खुवाउँछिन्
आमा र आमाको ममताको प्रंशसा
जति नै गरे पनि कम हुन्छ
त्यसैले सोची ल्याउँदा
आमाजस्ती विशाल धरती
आमाको ममता झनै अचम्मको छ

जो सोचेर सोच्न पनि सकिन्दैन
न शब्दमा न वाक्यमा वर्णन गर्न सकिन्छ
उहाँको ममता झन् अपरम्पार छ
मनुष्यका निम्ति
जहिल्यै निःस्वार्थ सेवा पुऱ्याइरहेका हुन्छन्
तर खै बुद्धिजीवी प्राणीले बुझेको
आफ्नु स्वार्थपूर्तिको निम्ति
केवल थपिरहेछौँ पीडामाथि पीडा
तरै पनि चुपचाप पीडा समाएर
ऋतुअनुसार रूप बदलिएर
खुसी साथ मनोरम दृश्य दर्साइरहन्छन्
पतझडपछि हरियाली ढक्कमक्क फुलाएर
हामीलाई हाँसो दिइरहेका हुन्छन्
तर मनुष्यको निःस्वार्थ व्यवहार
कहिलेकाहीँ हतास निराश भएर मौन रहन्दा
ब्रह्माण्डमा उथलपुथल भएर
घटनाहरू घटित हुन थाल्छन्
तब मनुष्य आँतिन्छन्
र आआफ्नो धर्मको आस्थातर्फ लाग्छन्
साँच्चै हामी बुद्धिजीवी साह्रै स्वार्थी भएछौ
यी दुई
आमाजस्ती आमा र धरतीआमाप्रति ।

6587470551
(thami18albina@gmail.com)

## हार्दिक शुभकामना

**२०७८ सालको विजया दशमी, दीपावली, नेपाल संवत्को नयाँ वर्ष, छठ पर्वका अवसरमा सम्पूर्ण पाठक, लेखक, विशिष्ट तथा आजीवन सदस्य, प्रतिनिधि, मुद्रक, ग्राफिक डिजाइनर, वितरक, विक्रेता एवम् शुभेच्छुकमा हार्दिक शुभकामना प्रकट गर्दछौँ ।**

**शब्दाङ्कुर परिवार**

# सानी बालिका

शान्ति लामा
(निम्न राजबारी बस्ती, दार्जिलिङ)

सधैँ त्यस सानी बालिका
सकालै उठी बुन्छे आफ्नै तालिका
गाँस र बासकै निम्ति
आफ्नो उचाइभन्दा अग्लो
बोरा बोकी
एक हातमा फलामको अङ्कुसे
बिहान सूर्योदय भएदेखि
सूर्य अस्त नभएसम्म
झोडा र नाला उनको कार्यालय
ठन्डा महिनामा पनि
न त छ
शरीर ढाक्ने न्यानो बस्त्र
न त छ
जाडो धपाउने आगोको राप
वर्षायामको त झन् के कुरा
न त छ
ओताउने छाता
न त छ
शिर लुकाउने छानो
वर्षौदेखि घिसारिरहेकी छिन्
डोरीले अल्झाएको चप्पल
प्वालदेखि भुइँ भेट्ने
कस्तो बाध्यता होला बिचरीको ...
कहाँ होला रातमा निदाउने काख
को होलिन् ?
जननी र जनिता ...
कहाँ गए होलान् ?
कहाँ छाडी राखे होलान् ?
बिचल्ली पारेर
पापभन्दा पनि
पापी होला को ?

निर्दोष बालिकाका
ती आँखाहरूले ...
कति देख्दी हुन्
मिठा सपना
अन्य बालबालिकाझैँ
किताबकापी च्यापी
पाठशाला जाने रहरहरू
आमाका हातका मिठा पकानहरू
खाँदै दङ्गाउने रहरहरू
आज त भेल बगेको
धेरै च्यापला र प्लास्टिकहरू
झोडाबाट खोजी निकाल्ने रहरहरू
धेरै पैसा बटुली
इच्छा लागेका सामाग्रीहरू
किन्ने रहरहरू
च्यापला टिप्न भनी
बिचरी हामफाली
मैला फ्याकने डम्पिङमा
एकै क्षणमा भासिए ...,
पुरिन् बालिका मैलाकै थाकले
निःशब्द बनिन् ती बालिका
सम्झन्दै सधैँका तालिका
सुन्दर थिइन् ती बालिका
फक्रन नपाई झरिन् ती कोपिला
झरिन् ती को...पि...ला...

(९८००१३९८६६)

**आगामी आकर्षण**

**भारतीय नारी कविता अङ्क २**

शर्मिला प्रधान; कमला तामाङ; सीतादेवी छेत्री; रीता ठकुरी; सुमित्रा थामी 'अविरल'; स्वीकृति राई; रञ्जना तामाङ प्रणामी; पि. लक्की शेर्पा; डा. वीणा हाङ्खिम; सुमित्रा रूम्दाली; रेखा छेत्री; बबिता मादेन; द्वारिका छेत्री; योगिता राई; सन्ध्या आचार्य; दक्षिणादेवी गजुरेल; सुनयना छेत्री; सुनिता (पिल्मो) राई; ज्योति बाला लामा; मञ्जुला तामाङ सुब्बा; शीतल थापा; आरती ठकुरी; नम्रता शर्मा; निर्दोषिक तामाङ; भक्ति( शला देवान; सरस्वती शर्मा छेत्री; सरिता समदर्शी र पद्मा शर्मा आँचल –

**शब्दाङ्कुर परिवार**

कविता

# भ्यालेनटाइन्स डे

विनिता छेत्री

हजुरबालाई केही पल आँखाअघि नदेख्दा
घरी घरी बाहिरभित्र गर्दै छट्पटिनु
खानाअघि चियाअघि पर्खनु पर्खिरहनु
जीवनका कठिन परिस्थितिहरूमा
सुक्सुकाउँदै दङ्ग्राउनु
झमक्क साँझ पर्दासम्म घर नआउँदा
आँगनको कुनामा बसी बाटो हेरिरहनु
हरेक साँझबिहान उहाँकै छत्रछायामा
रमाउन जानेकी मेरी हजुरआमालाई
भ्यालेनटाइन्स डे कहिल्यै थाहा भएन
वरपिपलजस्तै शीतल छहारीमा उनीहरूले
घरका भविष्यहरू हुर्काइरहे ।

प्रत्येक साल कटिङ सारी
मलजल गरी फुलाएका गुलाबहरूलाई
कहिले चुँडाइनन् आमाले
न त कसैलाई चुडाउन नै दिइन्
सायद त्यसमा आफ्नै प्रतिबिम्ब देख्दी हो
बरु बाँसको टेवा दिएर फुल्न दिइन् ।

घरका थुप्रै जरूरतहरू बोकेर
थकानले कट्कट दुःखेको जिउ
थोत्रे चपलले घिसार्दै
ठुलो साँझमा घर पस्ने बाउलाई के थाहा
छोराछोरी ठुस्किनुको कारण
आज बिस्कुट र तोसरोटी होइन
चक्लेट डे हो भनेर ।

यो दिन प्रेम गर्नै पर्ने हो ?
कि यही दिन मात्र प्रेम गर्नुपर्ने हो ...?

पक्कै नबुझेर होला त्यो ठुलो भिडभित्र
अन्योलमा अल्झेका अनुहारहरूको
होडबाजी चलिरहेछ
गुलाब, टेडी र चक्लेटहरू किन्न
उपहार किन्न, फोटो खिच्न
अझै अरू के के खोजिहिँड्न छपछप्ती छन्
गल्ली गल्ली कुनाकाप्चा चेपचापतिर
ठुला ठुला होटल अनि बारतिर ।
हिजोआज प्रेम व्यस्त छ ।

८२५०६६७८९२ (bchhetri663@gmail.com)

कविता

# साई नन्दन

विष्णु ठकुरी राई

तल्लो दिलाराम, हुलाक टुङ
मन लागेको छ
मलाई एउटा यस्तो कविता
पढ्न मन लागेको छ
जो कसैले पनि लेखेको होस्
जहाँ अतीतका मिठा सम्झनाको वर्णन होस्
वर्तमान खुसीले खुल्लमखुल्ला हाँसेको होस्
परिश्रमले उमारेका पसिनाहरू
मोति बनेर टल्किएको वर्णन होस् ।

हो ! मलाई यस्तो कविता पढ्ने मन छ
जहाँ प्रकृति रमाएको होस्
अनि पाको आमाबाबुको अनुहारमा
सन्तुष्टिको रमाइलो छाप होस्
अनगिन्ती चाउरिएका रेखाहरू
सुम्सुम्याउने कलिला मायालु हातहरूको
नरम नरम वर्णन होस् ।

भविष्यका सपनाहरू साकार भएर
बाँचेको वर्णन होस् ।
हो ! मलाई यस्तै कविता पढने मन छ
जहाँ गरिबीको रेखामुनिको पनि
माथि उक्लेको वर्णन होस् ।

# जलकुम्भी

अमला सुब्बा छेत्री
(निम्की डाँडा, दार्जिलिङ)

एक दिन
हावासित बरालिँदै आयौ अनि बस्यौ थपक्क
मेरो मनको शान्त तलाउमा
कोमल स्पर्शहरूको तरङ्गमा
बैँसालु जोबनको उमङ्गमा
रहरका लहरहरू सररर सल्बलाउन थाले
किनाराको अडेस खोज्दै
घामको न्यानोमा सेकिँदै
जूनको शीतलमा नुहाउँदै
नैसर्गिक प्रेमको मधुर सङ्गीतको धुनमा
हामी एकाकार भयौ
अहा !
खुसीले आकाश छोएको समय
जिन्दगी टक्क अडिएको समय
त्यस समय
घाम, जून र ताराहरू मेरा थिए
विस्तृत निलो आकाश मेरो थियो
फूलहरू सबै मेरा थिए
समय मेरो थियो
हो, समय मेरो थियो
तर थाहै नदिई
घाम, जून र ताराहरूको
फूलबुट्टे रमाइलो सुरक्षाको आकाशमुनि
मायाको डोरीले बाँधेर मलाई बन्दी बनायौ
अनि छेलिदियौ मेरा घाम, जून र ताराहरू
छेलिदियौ मेरो आकाश
कोरिदियौ धरतीमा एउटा लक्ष्मणरेखा
तिमी विस्तारित हुँदै गयौ ममा
म खुम्चिदैँ गएँ
आफ्नो रङमा रङ्गाउँदै गयौ
म हराउँदै गएँ

'म' न 'म' रहेँ
न आकाश मेरो रह्यो
खुम्चिएर मेरो संसार
बस् अँगालोभर रह्यो ।
अहिले
तिम्रो रङमा रङ्गिएकी म
गाउँदै छु तिम्रो भाकामा
नाँच्दै छु तिम्रो तालमा
ओठ मेरो बोली तिम्रो
मन मेरो इच्छा तिम्रो
शरीर मेरो अधिकार तिम्रो ...
ओ जलकुम्भी !
तिम्रो मायाको फैलावटमा
निस्सासिँदै छु म
के तिमीलाई थाह छ ?

9733351526 (chettriamala@gmail.com)

कविता

# छोरी !!!

मन्जु शर्मा
(१७ माइल तीन्धारे, महकुमा, खरसाङ पिन ७३४२२३)

दु:खाइ, भोगाइ र सहनुको एउटा सिमाना
भूगोलको गर्भमा पनि सायद नभेटिन सक्छ
मैले खपेका तापहरू, मैले झेलेका
अभिसापहरू यो धरादेखि आकाशसम्म
पाइतालादेखि अनन्त गहिराइसम्म
मापदण्डमा माप्नै नसकिने असीमित
पीडाहरू भित्र भित्र दफन गरी गुलाफझैँ
मुस्काइरहने म पनि कसैकी छोरी !!

अनुमोदन, उदगार र शीतलताको एउटा निशाना
इतिहासको पानामा त सायद कतै हराएको
दबित मेरा रहरहरू, इच्छा, चाहना र भावना पनि
अरूप्रति नै समर्पित सदैव .... बन्द कोठाझैँ
आफ्नै भित्री मन मनमै आन्दोलित, आक्रोशित

तढपित र विचलित एउटी अबला
आफ्नै भोखको ज्वालालाई शान्त्वना दिने
म अन्नपूर्ण कसैको लक्षिणकी छोरी !!

भ्रूणकाल, बाल्यकाल, यौवनकाल, प्रौढकाल
हरेक क्षणमा मै शोषित, त्रसित, हेपित जीवनकालमा
हुर्किएको मेरो आत्मकथा खै कसलाई पो सुनाऊ ?
भ्रूण हुँदा नै ग्राफिकमा
देखिँदा झन्डै मारिएकी चिचिला मै
निर्ल्लज भवराबाट धन्न बाँचेकी....
यसपटक पनि छोरी बनी आएकीमा
आफ्नै माताको दिनरातको हृदयरोग
बनेकी म अभागी, निमुखा, अबला
कसैकी छोरी ! !

रोगी, खिनौटी, दुब्ली, पातली, मरन्च्यासी
आँखाबाट समुद्र खसिरहने ... ? रून्ची
एउटी अभागी फेरि दोजिया बनी मोरी...
एउटा सन्त्रास पालेर मनभरि ... कतै यसपटक पनि
सभ्य पुरूषार्थको शुक्राणुमा यदि
छोरी नै भेटिए ... निमोठिन्छ्न उसका गलाहरू
भ्रूणमै ... धर्तीमा टेक्नै नपाई ...
त्यसैले बिन्ती परमात्मा यो पुरूषप्रधान
समाजमा स्त्रीको अस्तित्व बरु मेटाइदेऊ ....
मुक्त गर अघोषित श्रापहरूबाट ...
जुन श्राप प्रत्येक नारीले भोग्नै पर्ने ?
खप्नै पर्ने ... ?
आफ्नै छाती चुसाई हुर्किएको सन्तानले नि
दह्रिलो पाखुरा सुर्काइ
म पुरूष हो भनेर हाँक दिने समाजभित्र
हुर्किंदै गरेकी म एउटी कसैकी
बदनाम छोरी !!

8327293465
(manjusharma6110@gmail.com)

# चौतारो प्रतीक्षा

राजेश मानन्धर

# समाचार

**'जीवनपद्धति र मानवस्वास्थ्य' विषयक परिचर्चा**

**काठमाडौँ** । साहित्य सन्ध्याका अध्यक्ष **राम विनय**को अध्यक्षता, डा. हरिप्रसाद पोखरेलको प्रमुख आतिथ्य, प्रलेसका अध्यक्ष प्रा.डा. जीवेन्द्रदेव गिरीको विशेष आतिथ्य, युद्धप्रसाद मिश्र स्मृति प्रतिष्ठानका उपाध्यक्ष डा. फणीन्द्रराज निरौला, प्राज्ञ नन्दु उप्रेती, सल्लाहकार वासुदेव अधिकारी, कविहरू गायत्री चापागाईं, डिल्लीराज अर्याल, गङ्गा कर्माचार्य पौडेल, डा. कृष्ण सुवेदी, डम्बर पहाडी 'एलाक', कलाकार लालकाजी लामा, साहित्यकार पुण्यप्रसाद खरेलको आतिथ्य, उपाध्यक्ष रमेश पोखरेलको प्रविधि व्यवस्थापन र कोषाध्यक्ष **गोपाल मैनाली**को सञ्चालनमा सम्पन्न ४२० औँ शृङ्खलामा प्रमुख अतिथिले 'जीवनपद्धति र मानवस्वास्थ्य' विषयक चर्चा गर्नुका साथै विन्दु अधिकारी ढकाल, बेनीबहादुर थापा, राममणि ढुङ्गेल, दुर्गा नेपाली, ज्ञानेन्द्र ढुङ्गाना, ओमप्रसाद कोइराला, डिल्लीराज अर्याल, उर्मिला पन्त पाण्डेय, खेमराज निरौला, प्रशान्त खरेल आदिबाट वाचित रचनाउपर अतिथि **डा. फणीन्द्रराजले टिप्पणी गर्नुभयो ।**

समाचार सम्प्रेषण : रमेश पोखरेल

**'मुक्तक मालिका' विमोचित**

**काठमाडौँ** । नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानको गद्याख्यान विभागकी प्रमुख माया ठकुरीले निसान गजुरेल प्रकाशक रहेको कवयित्री तथा गीतकार मीरा गजुरेलको साढे तीनसय मुक्तकको सङ्ग्रह **मुक्तक मालिका** विमोचन गर्नुभयो । कथाकार ध्रुव मधिकर्मीले मीराका मुक्तकले वर्तमानलाई यथार्थ दृष्टिकोणबाट अभिव्यक्त गरेकोले सङ्ग्रहका अधिकांश मुक्तक सम्प्रेषणीय छन् भन्नुभयो । समीक्षक बद्री उप्रेती, मुक्तककार रमेश पौडेल, **शारदा**का सम्पादक विमल भौकाजी, सुनिल अधिकारी, रीना आचार्य, तिलस्मी प्रभासले पनि मन्तव्य व्यक्त गर्नुभएको सङ्ग्रहका मुक्तकहरू समसामयिक राजनीति, दुःखपीडा, देशप्रेम, प्रेमको हार्दिकता, नारीका समस्याजस्ता विषयमा लेखिएका छन् ।

**'धमिलो बिहान' सार्वजनिक**

**भक्तपुर** । सिर्जना अभियान समाजको आयोजनामा नेप्रप्रका सदस्यसचिव जगत्प्रसाद उप(ाध्यायबाट कवि तथा कथाकार सुरेन्द्रलाल भुजूको १०० ओटा कविताको सङ्ग्रह **धमिलो बिहान** सार्वजनिक गरिएको कार्यक्रममा कथाकार ध्रुव मधिकर्मीले समसामयिक घटना, प्रसङ्ग र स्थितिमाथि कविको दृष्टि रहेकोले सबै प्रकारका पाठकका लागि सङ्ग्रह रुचिकर रहेको बताउनुभयो । कवि उदय निरौला, लेखक रामेश्वर भुजू, गीतकार सुवासचन्द्र ढुङ्गेलले विचार व्यक्त गर्नुभएको उक्त समारोहमा गायिका सरिता प्रजापतिले कविद्वारा रचित गीत गाउनुका साथै कवि रामगोपाल आशुतोष र शकुन्तला महर्जनले सङ्ग्रहबाट एउटा एउटा कविता वाचन गर्नुभयो ।

समाचार सम्प्रेषण : ध्रुव मधिकर्मी

'विराटपर्व' विमोचित

विराटनगर । उपन्यासकार भीम कोइरालाको **विराटपर्व** विराट् साहित्य सङ्गमको आयोजनामा प्राज्ञ विवश पोखरेल, अध्यक्ष ऋतु आसिक, साहित्यकारहरू भीमेन्द्र कार्की, देवी पन्थी, दिनेश श्रेष्ठ, मधु पोखरेल, सरला चापागाईं, मान बज्राचार्य, गोपाल निर्भीकबाट लोकार्पण गरियो । समारोहमा हरि बराल, रामबाबु दाहाललगायतले उपन्यासउपर टिप्पणी गरे ।

## शब्दाङ्कुर पाइने स्थानहरू

| | |
|---|---|
| नागार्जुन कम्युनिकेसन, नागार्जुन ५, सीतापाइला, काठमाडौँ | – ९८४३५७१८८२ |
| निरौला बुक्स, कोटेश्वर, काठमाडौँ | – ९८५११-७८६१४ |
| श्रेष्ठ बुक एन्ड न्युज सेन्टर, दमक, झापा | – ०२३-५८४१२५ |
| भट्टराई पुस्तक पसल, विराटनगर, मोरङ | – ०२१-५२४२४३ |
| मुनाल पुस्तक भण्डार, गाईघाट, उदयपुर | – ०३५-४२०८६४ |
| न्यु परजुना स्टेसनरी, सिन्धुली | – ०४७-५२००२५ |
| नारायणी पुस्तक सदन, नारायणगढ, चितवन | – ०५६-५२१२८० |
| सुनगाभा बुक्स एण्ड स्टेसनरी, भरतपुर, चितवन | – ०५६-५३१४७० |
| कञ्चन पुस्तक पसल, पोखरा, कास्की | – ०६१-५२४४६६ |
| सिटी बुक एन्ड न्युज सेन्टर, बुटवल, रुपन्देही | – ०७१-५४५२३६ |
| न्यु प्रभात पुस्तक पसल, सुर्खेत | – ०८३-५२००७५ |
| विपिन पुस्तक पसल, महेन्द्रनगर, कञ्चनपुर | – ०९९-५२०१४८ |

## महत्त्वपूर्ण टेलिफोन नम्बरहरू

**सुरक्षा/दमकल/सोधपुछ**

प्रहरी कन्ट्रोल १००/दमकल १०१/ट्राफिक १०३/बाल बालिका खोजी १०४/आकस्मिक प्रहरी सेवा ४२२६९९९/सोधपुछ १९७

**हेलो सरकार**

११११/४२११०८७/1111@nepal.gov.np

**एम्बुलेन्स**

नेपाल १०२/शिक्षण, सिनामङ्गल ४४७६१५२/शिक्षण, जोरपाटी ४९११००८/कान्तिपुर, तिनकुने ४१११९५७/८५८/नर्भिक, थापाथली ४२५८५५४/४२१८२३०/शान्ताभवन ४४७०१८१/अर्थोपेडिक ४९११७२५/२७४/गङ्गालाल ४३७१३२२/७४/लाइफ केयर ४२२७७३५/मितेरी ६६३१७३६/४०१६/क्यापिटल ४२४४०२२/वेलकेयर ४४२६१८४/सुमेरु ५००३३८८/५००३३९९/परोपकार ४२६०८९१/विशालबजार ४२४४१२१/रेडक्रस ४२२८०९४, ५५४५६६६/६६१२२६६

**शव वाहन**

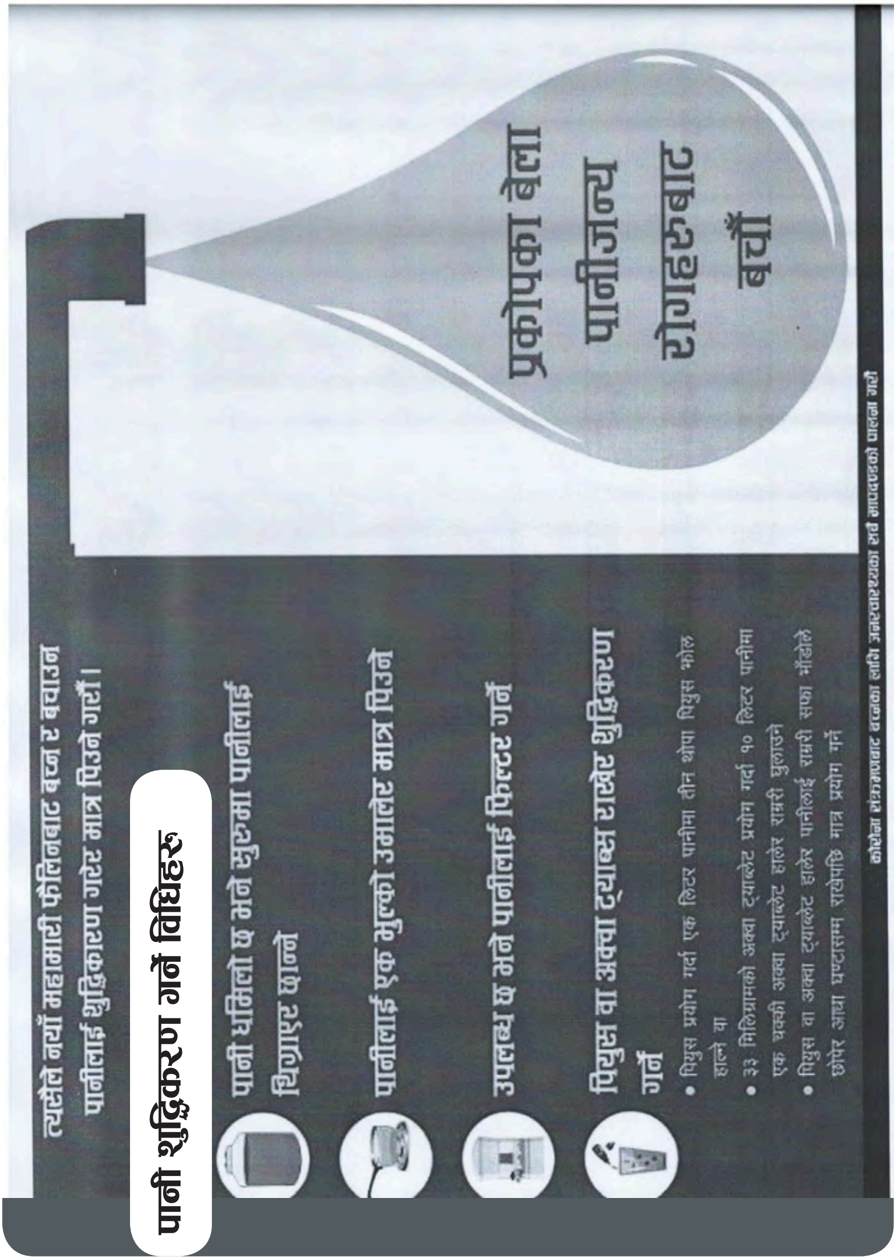
चेम्बर ४२३०२१३/पशुपति आर्यघाट ४४९२९९९/देव कर्नर ४४३४०९३

**अस्पताल**

वीर ४२२१९८८/त्रिवि शिक्षण ४४१२७०७/प्रसूति गृह ४२५३२७७/पाटन ५५२२२७८/भक्तपुर ६६१०६७६/मानसिक ५५२२२७८/ कान्ति बाल ४४२७४५२/टेकु ४२५३३९६/निजामती कर्मचारी ४१०७०००/०२/वीरेन्द्र सैनिक ४२७१९४०/४१/नेपाल प्रहरी ४४१२४३०/५३०/नेपाल आँखा ४२५०६९१/तिलगङ्गा आँखा ४२६१२५९/

**शिक्षण कलेज**

बिपी, धरान ०२५-५२५५५५/नोबेल, विराटनगर ०२१-४६०७३६/४६१७३५/केयु, काभ्रे ०११-४९०४९७/नेपाल, जोरपाटी ४९११००८/काठमाडौं, सिनामङ्गल ४४६९०६४/४४७६१५२/नेपाली सेना ०१-४८८१२५९/नेसनल ४२३०७१०/किस्ट ५२०१६८२/पाटन ५५४५११२/१५३/जानकी ०४१-६२०२०२/५२०२०६/नेसनल, वीरगन्ज ०५१-५३२२६०/५२४३२०/साइन्स, चितवन ०५६-५२४२०३/चितवन०५६-५३२९३३/मनिपाल, पोखरा ०६१-५२६४१६/१७/१८/१९/गण्डकी ०६१-५३८५५९५/४६५७/लुम्बिनी ०७५-४११२०१/२/युनिभर्सल, भैरहवा ०७१-५०६१२१/३८/नेपालगन्ज ०८१-५२१५७२/५२३१८२/




नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

जि.प्र.का. द.नं. ८२/२०५८/५९, गो.हु.का. द.नं. १३/२०७३/७४

## विशिष्ट र आजीवन सदस्यताका लागि अनुरोध

'शब्दाङ्कुर' २०५८ सालदेखि हालसम्म एक अङ्क पनि नटुटाई मासिक रूपमा निरन्तर प्रकाशित हुँदै आएको छ । वर्तमान परिवेशमा यसलाई स्थायित्व प्रदान गरी स्तरीकृत गर्नुपर्ने आवश्यकता महसुस गरिएको छ । यसका लागि यहाँहरूसमक्ष विशिष्ट र आजीवन सदस्यताको प्रस्ताव गरिएको छ । विशिष्ट र आजीवन सदस्यतामार्फत प्राप्त रकमलाई अक्षय कोषका रूपमा राखी उत्पादनमूलक कार्यमा लगानी गरिने छ । लगानीबाट प्राप्त रकम शब्दाङ्कुरको स्तरवृद्धि एवम् स्थायित्व प्रदान गर्ने कार्यमा खर्च गरिने छ । यसका लागि यस मासिकको नाममा प्रभु बैङ्क लिमिटेड (Prabhu Bank Limited) मा Account Name : SABDANKUR SAHITYPRADHA MASIK र Account Number : 0010003056000011 को खाता खोलिएको छ । नेपाल, भारत अथवा विदेशको कुनै पनि ठाउँबाट प्रभु बैङ्क लिमिटेडको उक्त Account Name र Account Number मा रकम जम्मा गरी यस पत्रिकाको विशिष्ट र आजीवन सदस्य बनेर योगदान गर्न सक्नुहुन्छ । विशिष्ट र आजीवन सदस्यता फारम हामीबाट इमेलमार्फत प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ । हुलाकमार्फत पत्रिका उपलब्ध गराइने भएकोले कृपया पत्राचार गर्ने ठेगाना प्रस्ट लेख्न र ठेगाना परिवर्तन भएमा तत्काल जुनसुकै माध्यमबाट खबर गर्नुहुन अनुरोध छ । समयमा पत्रिका प्राप्त नभएको जानकारी जुनसुकै माध्यमबाट प्राप्त भएमा पुनः पठाइने प्रतिबद्धता समेत व्यक्त गर्दछौँ । नेपाली भाषा, साहित्य, कला र संस्कृतिको श्रीवृद्धिमा तपाईंले प्रदान गर्नुभएको अमूल्य योगदानका लागि हार्दिक धन्यवाद ।

| | | |
|---|---|---|
| **विशिष्ट सदस्यता शुल्क**: | नेपाल (नेरु) र भारतमा (भारु) | १०,०००/- |
| | संस्थागत र अन्य मुलुक नेरु | २०,०००/- |
| **आजीवन सदस्यता शुल्क** : | नेपाल (नेरु) र भारतमा (भारु) | ५,०००/- |
| | संस्थागत अन्य मुलुकमा रु | १०,०००/- |