# प्राज्ञिक लेखनमा APA सातौँ सस्करणः उद्धरण, सन्दर्भ सूची र लेखन शैली

**डा. डम्बरबहादुर पुन**

PRANAYAN (ISSN2505-0818 Print) (3149-7764 Online). Copyright ©2026. The Author(s): Published by TUTA , Terhathum Multiple Campus Aatharai-6, Terhathum. Distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0. International Liscence (CC BY NC 4.0).

**डा. डम्बरबहादुर पुन**
उपप्राध्यापक
महेन्द्र बहुमुखी क्याम्पस, नेपालगन्ज
**Email:**
atomnetra@gmail.com

**Orcid**
https://orcid.org/0009-008-9548-6336

Double Blended Peer-Reviewed Research Journal
Plagiarism and AI Tested

**Date of Summission**
March 20, 2026

**Date of Acceptance**
July 15, 2026

**Date of Published**
August 27, 2026

## लेखसार

यस अध्ययनले प्राज्ञिक लेखनमा अमेरिकन साइक्लोजिकल एसोसियसन (APA) सातौँ संस्करणले प्रस्ताव गरेका नियम र शैलीलाई विश्लेषण गरेको छ। अध्ययनको उद्देश्य प्राज्ञिक लेखनमा उद्धरण प्रयोग गर्ने तरिका, सन्दर्भ सामग्री सूची तयार गर्ने विधि र लेखन शैलीको प्रस्तुति सम्बन्धी प्राविधिक पक्षलाई स्पष्ट पार्ने रहेको छ। गुणात्मक अध्ययनमा आधारित यस लेखमा सामग्री सङ्कलनका लागि पुस्तकालयीय कार्य र सामग्री विश्लेषणका लागि वर्णनात्मक विधि प्रयोग गरिएको छ। परिणामस्वरूप, प्राज्ञिक लेखन केवल वैचारिक नभई प्राविधिक पक्षमा पनि आधारित छ। उद्धरण प्रयोगले लेखकको विचारलाई बलियो बनाउने, तर्कलाई समर्थन गर्ने र साहित्यिक चोरीबाट बचाउने भूमिका निर्वाह गर्छ। APA सातौँ संस्करणले अन्तर्पाठीय उद्धरणलाई प्राथमिकता दिँदै प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष उद्धरण प्रस्तुत गर्ने स्पष्ट नियमहरू प्रदान गरेको छ। त्यस्तै, सन्दर्भ सामग्री सूचीले अनुसन्धानमा प्रयोग गरिएका स्रोतहरूको व्यवस्थित विवरण प्रस्तुत गर्दै अध्ययनलाई पारदर्शी, विश्वसनीय र शैक्षिक मान्यता प्राप्त बनाउन सहयोग पुऱ्याएको छ। यसरी, प्रस्तुत अध्ययनले अनुसन्धानकर्तालाई प्राज्ञिक लेखनमा आवश्यक प्राविधिक ज्ञान, उद्धरण प्रयोग र सन्दर्भ सूची निर्माणका पक्षहरूबारे मार्गदर्शन प्रदान गरेको छ। यसले भावी अनुसन्धानलाई व्यवस्थित, पारदर्शी र गुणस्तरीय बनाउन महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने अपेक्षा राखिएको छ।

*शब्दकुञ्जी* : उद्धरण, सन्दर्भ, प्राज्ञिक लेखन, चलशीर्षक, शीर्षक अक्षर, शैली

## विषय परिचय

प्राज्ञिक लेखन कसरी गर्ने भन्ने उद्देश्य राखेर यो लेख तयार गरिएको छ । यो लेख अमेरिकन साइक्लोजिकल एसोसियसन (APA) सातौँ संस्करणमा आधारित छ । यस लेखमा उद्धरणको प्रयोग, सन्दर्भ सामग्री सूची र प्राज्ञिक लेखनको प्रस्तुति शैलीका विषयमा चर्चा गरिएको छ । यसका लागि सामग्री सङ्कलन गर्न पुस्तकालयीय कार्य र सामग्री विश्लेषण गर्न वर्णनात्मक विधिको उपयोग गरिएको छ ।

यस लेखको मूल उद्देश्य भनेको प्राज्ञिक लेखन कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने शैली पक्षको अध्ययन गर्ने हो । यसका लागि APA सातौँ संस्करणलाई प्राज्ञिक लेखनमा प्रयोग गर्ने विधिका बारेमा चर्चा गरिएको छ । यस लेखले प्राज्ञिक लेखन शैलीको जानकारी दिने भएकाले यो अनुसन्धानमूलक कार्यमा प्रयत्न गरिरहेका अनुसन्धान कर्ताका लागि उपयोगी हुने अपेक्षा राखिएको छ ।

## अध्ययन विधि

प्रस्तुत लेख गुणात्मक अध्ययनमा आधारित छ । यो लेख (APA) सातौँ संस्करणमा आधारित भएकाले यसलाई तथ्यानुसन्धान नभई केबल तथ्याखानका रूपमा लिन सकिन्छ । यसको सामग्री सङ्कलन पुस्तकालयीय कार्यबाट र सामग्रीको विश्लेषण वर्णनात्मक विधिबाट गरिएको छ । यस लेखमा विभिन्न विद्वान्का विचारलाई कसरी उद्धृत गर्ने, विचार ग्रहण गरिएको सामग्रीलाई सन्दर्भ सामग्री सूची कसरी राख्ने र सिङ्गो प्राज्ञिक लेखनको प्रस्तुति शैली कस्तो बनाउने भन्ने कुराको सविस्तार चर्चा गरिएको छ ।

यस अध्ययनले प्राज्ञिक लेखनका क्षेत्रमा APA सातौँ संस्करणले के कस्ता मान्यता राख्दछ भन्ने कुरालाई मात्र समेट्ने काम गरेको छ । यसको उद्देश्य नै प्राज्ञिक लेखनको शैलीसम्बन्धी अध्ययन रहेको छ । हालसम्म संसारभरि विकसित भएका विभिन्न शैलीमध्ये APA सातौँ संस्करणले प्राज्ञिक लेखनमा उद्धरण लिने र सन्दर्भ सामग्री सूची बनाउने तरिका र लेखन शैलीका सम्बन्धमा के कस्ता धारणा राख्दछ भन्ने कुराको अध्ययनलाई मात्र यसमा समेटिएको छ । प्राज्ञिक लेखन वैचारिक लेखन मात्र नभएर प्राविधिक लेखन पनि हो । यसका लागि विषयगत ज्ञानका साथै प्राविधिक पक्षको ज्ञान हुन पनि नितान्त आवश्यक हुन्छ । यस लेखको मूल प्राप्ति भनेको प्राज्ञिक लेखनका क्षेत्रमा प्रयासरत व्यक्तिका लागि लेखन शैलीको प्राविधिक ज्ञानको पक्षलाई प्रष्ट्याउनु रहेको छ ।

## छलफल तथा विश्लेषण

यो लेख APA सातौँ संस्करणमा उल्लेखभएका प्राज्ञिक नियमहरूको अध्ययनमा केन्द्रितछ। यहाँ APA सातौँ संस्करणका आधारमा प्राज्ञिक लेखनमा उद्धरणको प्रयोग कसरी गर्ने, सन्दर्भ सामग्री सूची कसरी बनाउने र कस्तो प्रकारको प्राज्ञिक लेखनको प्रस्तुति शैली उपयोग गर्ने भन्ने विषयलाई समेटिएको छ। यी विषयवस्तुको छलफल तथा विश्लेषण निम्नानुसार गरिएको छ-

### प्राज्ञिक लेखनमा उद्धरणको प्रयोग

उद्धरण भनेको कुनै महान् वाआदर्श व्यक्तित्व, साहित्यकार वा चिन्तकले दिएको छोटो, छरितो तर गहिरो विचार । अनुसन्धानमूलक लेखमा आफूलाई आवश्यकपर्ने महत्त्वपूर्ण अभिव्यक्तिहरू विद्वान्का पुस्तक, लेख, रिपोर्ट वावेब पेजबाट लिने गरिन्छ र यसको स्रोत पनि उल्लेख गरिन्छ। यसले लेखकको अभिव्यक्तिलाई प्रामाणिक, विश्वसनीय, भरपर्दो वा आधिकारिकता प्रदान गर्दछ भने पाठक वा श्रोतालाई सोच्न, बुझ्न र जीवनमा लागूगर्न प्रेरित गर्दछ। उद्धरणले लेखमा शब्दमात्र प्रस्तुतगर्ने नभई सारगर्भित अनुभव, दृष्टिकोण र सत्यलाई संक्षिप्त रूपमा प्रस्तुत गर्ने काम पनि गर्दछ। यसमा विशिष्ट व्यक्तित्वका अनुकरण योग्य भनाइहरूलाई समेट्ने भएकाले यसलाई ज्ञानको सागर पनि भन्ने गरिन्छ। प्राज्ञिक लेखनमा उद्धरणको प्रयोगले लेखकको विचारलाई बलियो बनाउँछ, तर्कलाई समर्थन गर्छ, र पाठकलाई गहिरो प्रभाव पार्छ। यसले संवादलाई आकर्षक बनाउनुका साथै भावकलाई जीवनमा सकारात्मक सोच र प्रेरणा जगाउने काम पनि गर्छ । उद्धरणमा अरूका विचार, तथ्य वा निष्कर्ष प्रयोगगर्दा सम्बन्धित स्रोतलाई उचित श्रेय दिइएको हुनाले यसले साहित्यिक चोरी (Plagiarism) हुनबाट जोगाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

प्राज्ञिक लेखनमा विभिन्न व्यक्तिका गहकिला भनाइहरूलाई सन्दर्भ लिनका लागि विभिन्न किसिमका अवधारणाहरू पाइन्छन्। यस लेखमा भने अमेरिकन साइक्लोजिकल एसोसियसन (APA) सातौँ संस्करणले अगाडि सारेका अवधारणाहरूको अध्ययन गरिन्छ। ती अवधारणाहरूलाई क्रमशः निम्नानुसार प्रस्तुत गरिन्छ-

प्राज्ञिक लेखनका क्षेत्रमा उद्धरण स्रोत खुलाउने मुख्यतया तीन प्रकारका पद्धतिहरू रहेका छन्। तीमध्ये पहिलो पद्धति हो अन्तर्पाठीय (गर्भे) टिप्पणी (In Text Citation\Parenthetical note), दोस्रो पद्धति पादटिप्पणी (Footnote) र तेस्रो पद्धति पाठान्त टिप्पणी (Endnote) हो। अन्तर्पाठीय टिप्पणी APA /

MLA शैलीले गर्छ, यो अहिलेको बहुचर्चित तरिका हो । पादटिप्पणी र पाठान्त टिप्पणीको प्रयोग भने सिकागो शैलीले गर्छ, यो पुरानो तरिका हो । अन्तर्राष्ट्रिय प्रचलनलाई हेर्नेहो भने APA को प्रयोग सामाजिकशास्त्र तथा अन्य विषयका क्षेत्रमा MLA को प्रयोग मानविकी (भाषा, साहित्य, इतिहास, संस्कृति र पुराण) विषयकाक्षेत्रमा गरेको पाइन्छ ।अन्तर्पाठीय (गर्भे) टिप्पणी अनुसरण गर्ने APA सातौँ संस्करण-अनुसार उद्धरण लेखनका मुख्य दुई पद्धति रहेका छन् । ती दुई पद्धति यस प्रकार छन्-

पहिलो पद्धति कोष्ठकीय उद्धरण (Parenthetical) पद्धति हो । यस पद्धतिमा वाक्यको अन्तमा उद्धरणको विवरण कोष्ठभित्र लेखिन्छ । यस प्रकारको उद्धरणमा लेखकको नाम लेखिँदैन । प्रत्यक्ष उद्धरणका अन्तमा कोष्ठ भित्र लेखकको थर, प्रकाशन साल, पृ. लेखिन्छ । रोमन लिपिमा पृ. सङ्ख्या दुई वा दुई भन्दा बढी भएमा PP.  लेखेर सुरुको पृ. सङ्ख्या त्यसपछि योजक चिन्ह र अन्तिमा पृ. सङ्ख्या लेखिन्छ तर देवनागरी लिपिमा भने पृ. मात्र लेखेर उही शैलीमा पृष्ठ सङ्ख्या लेख्ने प्रचलन छ । प्रकाशन साल लेख्दा देवनागरी लिपिमा वि.सं. र रोमन लिपिमा इ.स. उल्लेख गर्नु परेमा केही लेख्नु पर्दैन तर देवनागरी लिपिमा इ.स. उल्लेख गर्नु परेमा सालका अगाडि इ.स. वा सन र रोमन लिपिमा वि.सं. उल्लेख गर्नु परेमा सालका अगाडि वि.सं. लेख्नु पर्दछ । यसरी लेख्दा थर, प्रकाशन साल र पृ. सङ्ख्याको बिचमा कमा लेख्नु पर्छ, जस्तै- "एउटै शब्दले एकभन्दा बढी अर्थ बुझाएमा श्लेषअलङ्कार हुन्छ" (Upadhyay, 2067, pp.116-130)/(उपाध्याय, २०६७, पृ. ११६-१३०)। अप्रत्यक्ष उद्धरण भएमा पृ. उल्लेख गर्नु पर्दैन ।

दोस्रो पद्धति भनेको वर्णनात्मक वा कथनात्मक उद्धरण (Narrative) पद्धति हो । यस पद्धतिमा उद्धरणभित्र लेखकको थर मात्र वा थर र साल दुवै तरिकाले लेखिन्छ । यदि प्रत्यक्षउद्धरण छ भने वाक्यको अन्तमा कोष्ठभित्र साल र पृ. लेख्ने गरिन्छ वा साल लेखक सँगै आएमा पृ. मात्र लेख्ने गरिन्छ, जस्तै- अधिकारी (२०५६) का अनुसार "अर्थ एकै भएका तर तात्पर्यगत् अर्थ बेग्लै देखाइएका शब्दको समतालाई लाटानुप्रास अलङ्कार भनिन्छ" (पृ. ५५)वा अधिकारीका अनुसार "अर्थ एकै भएका तर तात्पर्यगत् अर्थ बेग्लै देखाइएका शब्दको समतालाई लाटानुप्रास अलङ्कार भनिन्छ" (२०५६, पृ. ५५) । अप्रत्यक्ष उद्धरण भएमा वाक्यको अन्तमा केही पनि लेखिँदैन । यसरी प्रस्तुत गरिने उद्धरण सम्बन्धी केही नियमहरू यस प्रकार छन्-

- एउटै थर र एउटै प्रकाशन साल भएका एकभन्दा बढी लेखक भएमा लेखकको थरका साथै नामको संक्षिप्त रूप लेख्ने प्रचलन छ, जस्तै- J. Mishra (2020), K. Mishra (2020)। देवनागरी

लिपिका सम्बन्धमा भने लेखकको नामको संक्षिप्त रूप लेख्न असजिलो हुने भएकाले थरका पछाडि कोष्ठमा नाम लेख्ने प्रचलन गरेको पाइन्छ, जस्तै-

अधिकारी (केशव) ले "अनेक व्यञ्जन एक पटक मात्र आवृत्तिभएमा छेकानुप्रास अलङ्कार हुन्छ" ( २०५६, पृ. ५५) भनेका छन् ।

अधिकारी (हेमाङ्गराज) ले "वर्णोच्चारणका स्थान कण्ठ, तालु, ओँठ, दाँत आदि मध्ये कुनै एक स्थानबाट उच्चारण हुने अनेक व्यञ्जनहरूको आवृत्ति भएमा श्रुत्यनुप्रास अलङ्कार हुन्छ" (२०५६, पृ. १३८) भनेका छन् ।

- एउटै व्यक्तिका एउटै सालका एकभन्दा बढी कृति भएमा उद्धरणको स्रोत उल्लेखगर्दा प्रकाशन सालका पछाडि रोमन लिपिमा a,b राख्ने गरिन्छ छ भने देवनागरी लिपिमा क, ख राखिन्छ, जस्तै-
  रोमन लिपिः (Sharma, 2025a, p. 14), (Sharma, 2025b, p. 150),
  देवनागरी लिपिः (शर्मा, २०२५क, पृ. १४), (शर्मा, २०२५ख, पृ. १५०)
- इदि एउटा कृतिका दुई जना लेखक भएमा दुवै जनाको थर उल्लेख गर्नुपर्छ, जस्तै-
  (पुन र श्रेष्ठ, २०२१,पृ. ५०), रोमन लिपिमा (Pun and Shreshtha, 2021, p. 30)
- यदिएउटा कृतिका तीन वा तीन भन्दा बढी लेखक भएमा पहिलो लेखकको थर पछाडि देवनागरी लिपिमा अन्यर रोमन लिपिमा et al.लेख्नु पर्छ, जस्तै-
  (अधिकारी र अन्य, २०३०, पृ. ५०), रोमन लिपिमा (Adhikariet al., 2030), p. 30) ।
- यदि एकै स्थान (एक वाक्यवा अनेक वाक्य) मा दुई वा दुईभन्दा बढी लेखकका फरक फरक कृतिको उद्धरणको स्रोत उल्लेख गर्नु परेमा सम्पूर्ण लेखकको थर वर्णनानुक्रममा र प्रकाशन साल राख्नु पर्दछ तर प्रकाशन साल एउटै भएमा थरलाई वर्णनानुक्रममा राखेर प्रकाशन साल लेख्नु पर्दछ, जस्तै-
  (गुरुङ, २०२८, थापा, २०४०, पुन, २०६८)(नेपाल, पाण्डे, शाह, २०४५)
- अनलाइन सामग्रीलाई उद्धरणको स्रोत उल्लेख गर्नु परेमा अन्य विवरण माथि उल्लेख गरेअनुसार लेख्ने गरिन्छ तर त्यसपछि DOI वा URL सक्रिय लिङ्कमा राख्नु पर्दैन, जस्तै-
  (पुन, सन२०२४) ।
- ब्लक कोटेसन सम्बन्धी नियम एपिए ढाँचा वा शैलीले उद्धरणको आकारलाई दुई खण्डमा राखेर हेरेको पाइन्छ । यसले ३९ शब्द सम्मको उद्धरणलाई सानो उद्धरण मान्दछ । सानो उद्धरणलाई चालु

अनुच्छेद पङ्क्ति भित्र राख्नु पर्छ भन्ने मान्यता यस शैलीको रहेको छ । यस प्रकारको उद्धरण स्रोत माथि उल्लेख भएकै शैलीमा प्रस्तुत गर्नु पर्दछ, जस्तै-

अलङ्कारको चर्चा गर्ने क्रममा दण्डीले काव्य सौन्दर्यको हेतु अलङ्कारलाई मानेका छन् । उनीका विचारमा"सुन्दरतम अलङ्कारबाट नयाँ कल्पना प्रस्फुटन हुने र यो स्थायी रूपमा रहन सक्ने भएकाले काव्य सौन्दर्यको उत्कर्षका लागि अलङ्कारको अनिवार्य आवश्यकता पर्दछ"(सन १९९९, पृ. ४३३) भन्ने मान्यता अगाडि सारेको पाइन्छ ।

यस शैलीले ४० वा ४० भन्दाबढी शब्दको उद्धरणलाई ठूलो उद्धरण मानेको पाइन्छ । यस्तो उद्धरणलाई ब्लक कोटेसन भनिन्छ । ठूलो उद्धरणको सम्पूर्ण अंशलाई लेफ्ट इन्डेन्ट गरेर राख्नुपर्छ । यसको फन्ट साइज रोमन लिपिमा भए १० राख्ने गरिन्छ, देवनागरी लिपिमा भने १४ राख्ने गरिन्छ । यसमा सिङ्गल स्पेसिङको प्रयोग गर्नुपर्छ, देवनागरी लिपिमा भने १.१५ स्पेसिङको प्रयोग गर्ने गरिन्छ । यो आफैमा ब्लक कोटेसन भएकाले यसलाई उद्धरण चिन्ह भित्र राख्नु पर्दैन । ब्लक कोटेसन एउटा मात्र अनुच्छेद भएमा पहिलो पङ्क्तिलाई इन्डेन्ट गर्नु पर्दैन तर अन्य अनुच्छेदभएमा पछाडिका सबै अनुच्छेदको पहिलो पङ्क्तिलाई इन्डेन्ट गर्नु पर्छ । उद्धरण पछि पूर्णविराम चिन्ह दिएर मात्र स्रोत उल्लेख गरिन्छ । स्रोतभन्दा पछाडि भने पूर्णविराम चिन्ह राखिँदैन, जस्तै-

> भामहले काव्यालङ्कार ग्रन्थमा अनुप्रास र यमक शब्दालङ्कारका साथै छत्तिस ओटा रूपक, दीपक, उपमा, आक्षेप, अर्थान्तरन्यास, व्यतिरेक, विभावना, समासोक्ति, अतिशयोक्ति, यथासङ्ख्य, उत्प्रेक्षा, स्वभावोक्ति, प्रेय, रसवत्, ऊर्जस्वी, पर्यायोक्ति, समाहित, उदात्त, श्लिष्ट, अपह्नुति, विशेषोक्ति, विरोध, तुल्ययोगिता, अप्रस्तुत प्रशंसा, व्याजस्तुति, निदर्शना, उपमा रूपक, उपमेयोपमा, सहोक्ति, परिवृत्ति, सन्देह, अनन्वय, उत्प्रेक्षावयव, संसृष्टि, भाविकत्व र आशी अर्थालङ्कारको चर्चा गरेका छन् ।(२०४२, पृ. २९-६६)

## प्राज्ञिक लेखनमा सन्दर्भ सामग्री सूची

सन्दर्भ सामग्री सूचीभनेको अनुसन्धान, लेख, प्रतिवेदन वा शैक्षिक कृतिमा प्रयोग गरिएका विभिन्न स्रोतहरूको व्यवस्थित विवरण हो । लेखकले आफ्नो अध्ययनमा प्रयोग गरेका पुस्तक, जर्नल लेख, अनुसन्धान प्रतिवेदन, वेब सामग्री तथा अन्य स्रोतहरूको पहिचान गराउने काम यसले गर्दछ । सन्दर्भ सामग्री सूचीको मुख्य उद्देश्य लेखमा प्रयोग गरिएका स्रोतहरू खोज्न, अध्ययनगर्न तथा प्रस्तुत जानकारीको सत्यापनगर्न

सहयोग पुऱ्याउनु हो । यसले अनुसन्धानलाई पारदर्शी, व्यवस्थित, विश्वसनीय र प्रामाणिक बनाउनुका साथै बौद्धिक सम्पत्तिको सम्मानलाई पनि सुनिश्चित गर्दछ । अनुसन्धानमूलक लेखमा सन्दर्भ सामग्री सूचीले लेखकको अध्ययनको गहिराइ र स्रोतहरूको विविधता प्रस्ट पार्नेकाम गर्छ ।

लेखको अन्त्यमा प्रस्तुत गरिने सन्दर्भ सामग्री सूचीले ज्ञानको स्रोत पहिचान गर्ने, अनुसन्धानको पारदर्शिता कायम गर्ने तथा भावी अनुसन्धानका लागि मार्गदर्शन प्रदान गर्ने काम गर्दछ । यसलाई प्राज्ञिक लेखनमा कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने सम्बन्धमा विभिन्न किसिमका अवधारणाहरू प्रचलनमा आएका छन् । यस अध्ययनमा भने अमेरिकन साइक्लोजिकल एसोसियसन (APA) ले आफ्नो सातौँ संस्करणमा अगाडि सारेका अवधारणाहरूको मात्र अध्ययन गरिन्छ । जुन अवधारणाहरूलाई क्रमशः निम्नानुसार प्रस्तुत गरिन्छ-

अनुसन्धान कार्यका लागि APA शैलीमा सन्दर्भ सामग्री सूची तयार गर्दा लेखकको थरका आधारमा वर्णानुक्रममा क्रमवद्ध तरिकाले राखिन्छ । प्रत्येक सन्दर्भमा पहिलो लाइन बाँयाबाट सुरु गरेर बाँकी लाइनहरू ०.५ इन्चभित्र (Hanging indent) माराख्नु पर्छ । सन्दर्भ सामग्री विवरणमा लेखकको थर, नाम, प्रकाशन वर्ष, शीर्षक, प्रकाशक वावेबसाइट उल्लेख गर्नु पर्दछ । रोमन लिपिमा लेखकको नाम लेख्दा नामको संक्षेपीकृत रूप लेख्ने र देवनागरी लिपिमा नामको पूरा रूप लेख्ने प्रचलन छ । प्रकाशन साल, कृति र प्रकाशकका पछाडि थोपा लेखिन्छ भने त्यसको सानो एकाइमा कमा लेख्ने गरिन्छ, कृतिलाई भने इटालिक बनाइन्छ । यदि कृति दोस्रो संस्करण भन्दा पछाडिको रहेछ भने दोस्रो संस्क., तेस्रो संस्क. आदिलेख्नु पर्दछ ।

- एकजना लेखकको कृतिभएमा लेखकको थर, नाम, प्रकाशन साल, कृतिको नाम, प्रकाशक लेखिन्छ, जस्तै-

  Gharti, D. (2049). *Study of Nepali Folk Song*. ShajhaPrakasan.

  उपाध्याय, केशवप्रसाद (२०६७). *पूर्वीय साहित्य सिद्धान्त.* साझाप्रकाशन ।

- एउटा कृतिमा २ जनादेखि २० जनासम्म लेखक भएमा सबैको थर र नाम लेख्ने गरिन्छ, जस्तै-

  शर्मा, मोहनराज र लुइँटेल, खगेन्द्रप्रसाद (२०६३). *लोकवार्ता विज्ञान र लोकसाहित्य.* विद्यार्थी पुस्तक भण्डार ।

- एउटै कृतिमा २१ जना भन्दा बढी लेखक भएमा उन्नाइसौं नम्बरसम्मका लेखकको थर नाम र अन्तिम लेखकको थर नाम लेख्नु पर्छ, जस्तै-

थापा, मोहनविक्रम, शाह, गोविन्दजङ्ग, बुढा, भद्रसिंह, पुन, दुर्गा, साहु, भुपाल, योगी, प्रेम, वली, देव, डाँगी, तिलक,शर्मा, यमराज, देवकोटा, बैकुण्ठ, पुन, पुरभान, खड्का, सीता, पुन, चित्रा, बस्नेत, यमुना, आचार्य, अन्जु, ज्ञवाली, रमा, पुन, समीर, वली, खिमा, पुन, यथेष्ट...हमाल, ऋतु ( २०७०). *आठहजारी लोकगीतको सङ्कलन.* ग्रामीण आवाज साहित्य परिवार ।

➢ एक लेखकका एकभन्दा बढी कृति भएमा पूरै विवरण दोहोऱ्याउनु पर्दछ, जस्तै-

शर्मा, ऋषिराम (२०७०). *नेपाली अलङ्कार विमर्श.* इन्दिरा अर्याल ।

शर्मा, ऋषिराम (२०७४). *पूर्वीय साहित्यशास्त्रीय नेपाली प्रायोगिक समालोचना.* सुरेशअर्याल, गुण कोलनी ।

➢ अनुदितप्रकाशित पुस्तक भएमा कृतिका पछाडि थोपादिएर अनुवादकको नाम थर लेखेर अनु. लेख्ने गरिन्छ, जस्तै-

विश्वनाथ (इ.१९५७). *साहित्यदर्पण.* (सत्यव्रतसिंह, अनु.). चौखम्बा विद्याभवन (मूलकृति प्रकाशन इ.१८५१) ।

➢ सम्पादकको नामबाट प्रकाशित पुस्तकका सम्बन्धमा सम्पादक मण्डलको नाम लेखेर त्यसपछि कोष्ठमा सम्पा. लेखिन्छ, जस्तै-

त्रिपाठी, वासुदेव, न्यौपाने, दैवज्ञराज र सुवेदी, केशव(सम्पा.). *नेपाली कविता भाग ४* (दो.सं.) (२०५३). साझा प्रकाशन ।

➢ अनुसन्धान प्रतिवेदनका सम्बन्धमा अनुसन्धान प्रतिवेदनको शीर्षकका पछाडि कोष्ठमा अप्रकाशित विद्यावारिधि शोधप्रबन्ध शोधपत्र आदि जे हो, त्यही लेख्नु पर्छ । त्यस पछि अनुसन्धान गराउने निकायको नामलेख्नु पर्दछ, जस्तै-

भट्टराई, सूर्यप्रसाद (२०७८). *तरुणतपसीको अलङ्कार शास्त्रीय अध्ययन* (अप्रकाशित विद्यावारिधि शोधप्रबन्ध). अनुसन्धान केन्द्र, ने.सं.वि. ।

➢ संस्थागत लेखक भएमा लेखकको स्थानमा संस्थाको नामलेख्ने गरिन्छ, जस्तै-

नेपाल प्रज्ञाप्रतिष्ठान (२०७४). *बृहत् नेपाली शब्दकोश* (सातौं संस्क). नेपाल प्रज्ञाप्रपिष्ठान ।

- जर्नलका सम्बन्धमा लेखकको थर, नाम, प्रकाशन साल र लेखको शीर्षक नन् इटालिकमा लेख्नु पर्छ । त्यस पछि जर्नलको नाम इटालिकमा लेख्नु पर्छ र जर्नलका साथमा खण्ड (भोलुम) नं. र त्यस पछि कोष्ठमा अङ्क (इस्यु) नं. अनि पेज नं. लेख्नु पर्दछ ।

  पुन, डम्बरबहादुर र शेर्पा, दावा (सन२०२५).सांस्कृतिक परम्परामा मगर विवाह संस्कार. *प्रणयन,* २६(८), पृ.१६३-१७४ ।

- अनलाइन सामग्रीको सन्दर्भ सामग्री सूची बनाउनु परेमा अन्य विवरण माथिउल्लेख गरे झैँलेख्नु पर्छ । त्यसपछि भने DOI र URL सक्रिय लिङ्क पनि राख्नु पर्छ, जस्तै-

  पुन, डम्बरबहादुर (सन २०२४). सांस्कृतिक प्रचलनमा मगर जातिको मृत्यु संस्कार एक परिचय. *BMC Research Journal,*३(१), पृ. १००-१११.

  DOI: https://doi.org/10.3126/bmcrj.v3i1.69342

- सामाजिक सञ्जालका सामग्रीहरू अनुसन्धान कार्यमा उपयोग गरिएको छ भने त्यसलाई सन्दर्भ सामग्री सूचीमा यसरी राख्न सकिन्छ-

  You Tube भिडियोलाई सन्दर्भ सामग्री सूचीमा राख्दा लेखक वाच्यानलको नाम. (वर्ष, महिना, गते).भिडियो शीर्षक[Video], You Tube, URL Linkका क्रममा राख्नु पर्छ, जस्तै-

  सानु, टीका र मल्ल, सुप्रिम (इ. २०२१, डिसे.२९).सङ्गीत मालामा फेरि चल्यो रुवाबासी [Video]. youtube.com/watch?v=umxdPy1kxOE&t=96s on 14 th June2024

  Faceb00k पोष्टलाई अनुसन्धान सामग्री बनाउन सकिन्छ । शैक्षिक अनुसन्धानका लागि यस्तो पोष्टहरू मेटिन सक्ने वा गोपनीय हुन सक्ने भएकाले विश्वसनीयता र दीर्घकालीन उपलब्धता बारे विचार गर्नुपर्छ । सन्दर्भ सामग्री सूचीमा राख्दा लेखकको नाम.(वर्ष, महिना, गते). शीर्षक वा पोष्टका सुरुका २० शब्द[Facebook status update].URL का क्रममा राख्नु पर्छ, जस्तै

  Hark Sampang A Revolution (2026, Jun,18). राज्यका निकायले धरान अस्पताललाई रुपैँया तिर्न बाँकी[Facebook status update].URL Link

सामाजिक सञ्जालकाअन्य Twiter, TikTok, WhatsApp, Instagram आदि लाई अनुसन्धानको स्रोत बनाइएमा यसरी नै सन्दर्भ सामग्री सूची तयार गर्नुपर्छ ।

## प्राज्ञिक लेखनमा प्रस्तुतीकरण शैली

लेखकले प्राज्ञिक लेखनका लागि आफूले प्राप्त गरेको विचार, तथ्य, तर्क र निष्कर्षलाई स्पष्ट, वस्तुगत र प्रामाणिक बनाउन व्यवस्थित रूपमा व्यक्त गर्ने शैलीलाई प्रस्तुतीकरण शैली भनिन्छ । प्राज्ञिक लेखनको भाषाशैली औपचारिक, शिष्ट, सुसङ्गत र विषय केन्द्रित हुनुपर्छ । यसमा व्यक्तिगत धारणा वा भावना भन्दा वस्तुगत, प्रामाणिकर विश्वसनीय स्रोतबाट प्राप्त जानकारीलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ । प्राज्ञिक लेखनको प्रस्तुतशैली अन्तर्गत भाषाको शुद्धता, वाक्य संरचनाको स्पष्टता, अनुच्छेदक्रम, शीर्षक उपशीर्षकको प्रयोग, सन्दर्भ उद्धरण र सन्दर्भ सामग्री सूचीको सही व्यवस्थापन जस्ता पक्षहरू पर्दछन् । यस प्रकारको प्रस्तुति शैलीले लेखको विश्वसनीयता, पठनीयता र प्रामाणिकता अभिवृद्धि गर्न विशेष सहयोग पुऱ्याउँछ । यसरी अनुसन्धानलाई पाठकसमक्ष प्रभावकारी, व्यवस्थित तथा प्रमाणिक रूपमा प्रस्तुत गर्ने प्राज्ञिक लेखनको प्रस्तुत शैलीलाई निम्नानुसार अध्ययन गरिन्छ-

## भाषाशैली

प्राज्ञिक लेखनका लागि APAसातौँ संस्करणले भाषाशैली सम्बन्धी केही स्पष्ट धारणाहरू प्रस्तुत गरेको छ । यसले लेखनलाई स्पष्ट, सटीक, समावेशी र पक्षपातरहित बनाउनु पर्दछ । यसको मूल उद्देश्य भनेकै पाठक समक्ष विषय वस्तुलाई व्यवस्थित तरिकाले प्रस्तुतगर्नु हो ।

भाषाशैली सम्बन्धमा APA सातौँ संस्करणका प्रमुख मान्यताहरू यस प्रकार छन्-

- स्पष्टताः भाषा सरल, सहज, स्वाभाविक हुनुपर्छ । यस बाट विषयवस्तुमा रहेका वाक्य र विचार बुझ्न सजिलो हुन्छ,
- सङ्क्षिप्तताः अनावश्यक शब्द, अभिव्यक्तिको पुनरावृत्ति र जटिल वाक्यको प्रयोग गर्नु हुँदैन,
- वस्तुगतः तथ्य, तथ्याङ्क र अवधारणालाई यथार्थ रूपमा प्रस्तुत गर्नुपर्छ,
- औपचारिकताः भावात्मक वा अनौपचारिक भाषाको प्रयोगबाट बच्नुपर्छ,
- निष्पक्षताः पूर्वाग्रह वा भावना भन्दा भिन्न प्रमाण र तर्कमा आधारित अभिव्यक्ति दिनु पर्छ,
- विभेदीकारी भाषालाई निषेधः लिङ्ग, जाति, भाषा, संस्कृति, उमेर, अपाङ्गता आदि लाई विभेदगर्ने शब्द प्रयोग गर्नु हुँदैन,

- शुद्धभाषाको प्रयोगः व्याकरणसम्मत भाषा र मानक भाषिक चिन्हको प्रयोग गर्नुपर्छ,
- कर्तृ वाच्यको प्रयोगः सम्भवभएसम्म कर्तृ वाच्यको प्रयोगआदि ।

सारमा भन्नु पर्दा आभाष हुन्छ, प्रतीत हुन्छ, जस्तो लाग्छ, अनुभूति हुन्छ, मलाई लाग्छ-जस्ता शब्दको प्रयोग नगरीकन भएको छ, देखिएको छ, रहेको छ । पाइएको छ भेटिएको छ जस्ता शब्दको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

## सङ्ख्या लेख्ने तरिका

प्राज्ञिक लेखनमा सङ्ख्यालाई अक्षरमा लेख्ने कि अङ्कमा लेख्ने भन्ने सम्बन्धमा पनि विभिन्न किसिमका नियमहरू पाइन्छन् । APA सातौँ संस्करण अनुसार प्राज्ञिक लेखनमा सामान्यतया एक देखि नौ सम्मका सङ्ख्यालाई अक्षरमा र दसखेखि माथिका सङ्ख्यालाई अङ्कमा लेख्नु पर्छ, जस्तै-एक देखि नौ सम्मका सङ्ख्याः दुई ओटा कुखुरा, पाँच दाना स्याउ, नौ जना मानिस र दसदेखि माथिका सङ्ख्याः १२ ओटा पुस्तक, २० दर्जन कापी, ४० दाना सुन्तला आदि ।

- विशेष परिस्थितिमा भने यो नियम लागू हुँदैन । एक देखि नौसम्मका सङ्ख्या पनि अङ्कमा लेख्ने अवस्थाहरू निम्नानुसार छन्-
  - मापन, प्रतिशत, समय, उमेर, तापक्रम, रकम, मिति, प्राप्ताङ्क आदि, जस्तै- ५ प्रतिशत, ४ बजे, ६ वर्ष, ९ रुपैया, ८ औँ वार्षिकोत्सव आदि ।
  - तालिका, अध्याय, चित्र, पृष्ठ सङ्ख्या आदि, जस्तै-तालिका ३ मा लोक गीतको विवरण प्रस्तुत गरिएको छ, अध्याय २ मा अध्ययन विधिको चर्चा गरिएको छ, चित्र७ ले यसको परिणाम देखाउँछ आदि ।
- कतिपय अवस्थामा दस देखि माथिका सङ्ख्यालाई अक्षरमा लेख्नु पर्ने अवस्था हुन्छ, जस्तै-शीर्षक वा वाक्यको प्रारम्भमा, जस्तै- पचास जना विद्यार्थीहरू वनभोज गएका थिए ।
- कतिपय अवस्थामा सम्पूर्ण सङ्ख्यालाई एउटै तरिकाले मिश्रित रूपमा लेख्नु पर्ने हुन्छ, जस्तै-

- एउटै वाक्यमा तुलना वा चर्चा गर्नुपर्ने भएमा, जस्तै-बैठकमा ४ जना महिलार १५ जना पुरुष सहभागी भएका थिए। खेलकूद प्रतियोगितामा १२ विद्यालय मध्ये ८ विद्यालय मात्र सहभागी भए।
- विश्व प्रसिद्ध कथन भएमा, जस्तै- विष्णुका दस अवतार

**कागजको आकार**

APA सातौँ संस्करण अनुसार प्राज्ञिक लेखनमा कागजको आकार ८.५ × ११ इन्च अर्थात् २१.५९ × २७.९४ से.मी. हुन्छ। नेपाल, भारत लगायत का विश्वविद्यालयहरूमा प्रचलित अभ्यास भने A4 Size८.२७× ११.६९ इन्च अर्थात् २१ ×२९.७ से.मी.कागजको आकार प्रयोगमा ल्याउने गरेको पाइन्छ।

**किनारा (मार्जिन)**

प्राज्ञिक लेखनमा प्रत्येक पानाका चारै तिर १ इन्च अर्थात् २.५४ से.मी. किनारा वा मार्जिन राख्नु पर्छ।

**लिपिशैली (Font) र अक्षर आकार (Font Size)**

प्राज्ञिक लेखनमा प्रयोग गरिने लिपि शैली र अक्षर आकारसम्बन्धी विभिन्न किसिमका नियमहरू पाइन्छन्। यसमा शीर्षकदेखि सन्दर्भ सामग्रीसम्मका सम्पूर्ण भागमा प्रयोग गरिने अक्षर आकार एकै प्रकारको हुनुपर्छ। रोमन लिपिमा Times New Roman (12 pt), Calibri (11 pt), Arial (11 pt), Georgia (11 pt)Font / Font Size प्रयोग गर्नु पर्छ भने देवनागरी लिपिमा Preeti (16 pt), Unicode (12 pt) Font / Font Size प्रयोग गर्नु पर्दछ।

**लाइन स्पेसिङ**

सम्पूर्ण लेखमा double–spacing (देवनागरीमा १.५ स्पेसिङ) अनिवार्य हुन्छ। व्लक कोटेसनमा भने रोमन लिपिमा Single–spacing र देवनागरीमा १.१५ स्पेसिङ कायम गर्ने गरिन्छ।

**पृष्ठ नम्बर वा सङ्ख्या**

प्राज्ञिक लेखनमा शोध निर्देशकको मन्तव्यदेखि शोधसार सम्म प्रत्येक पृष्ठको तल बिच खण्डमा A,B,C वा क,ख,ग लेख्नुपर्छ। परिच्छेद एकबाट पृष्ठ नम्बर प्रारम्भ गर्नुपर्छ। पृष्ठ नम्बर प्रत्येक पेजको माथि दायाँतिर उल्लेख गर्नुपर्छ।

**तलिका र चित्रको प्रस्तुति**

प्राज्ञिक लेखनमा तालिका र चित्रको प्रस्तुति गर्दा सुरुमा तालिका वा चित्र नं. त्यसका तल तालिका वा चित्र शीर्षक इटालिकमा र त्यसपछि बल्ल तालिकका वा चित्र प्रस्तुत गर्नुपर्छ। तालिका वा चित्रका तल स्रोत समेत उल्लेख गर्नु पर्दछ।

**शीर्षक संरचना**

अनुसन्धानमूलक लेखको शीर्षक ६ देखि १२ शब्दसम्म र शोधप्रबन्धकालागि १२ देखि २० शब्द सम्मको हुनुपर्छ। यसले अनुसन्धान क्षेत्र र अनुसन्धान उद्देश्यलाई स्पष्ट रूपमा समेटेको हुनुपर्छ। शीर्षकलाई शीर्षक अक्षर शैली (Title case) र वाक्य अक्षर शैली (Sentence case) मा फरक फरक तरिकाले लेख्ने गरिन्छ। Title case भनेको अनुसन्धानको मूलशीर्षक लेख्ने शैली हो। यसलाई गाढा, बिचमार पृष्ठको माथि लेखिन्छ। यसमा मुख्य शब्दनाम, सर्वनाम, विशेषण, क्रिया र नामयोगीको पहिलो अक्षर ठूलो Capital Letter बनाउनु पर्छ, जस्तैः The Role of Folk Song in Nepali Society. Sentence case भनेको लेखको शीर्षक भएर पनि वाक्य कै शैलीमा लेख्ने शैलीहो। यसलाई जर्नल लेखको शीर्षक, लेखको वाक्यका श Sentence case मा लेख्नु पर्दा पहिलो शब्द र व्यक्ति वाचक नाममा मात्र Capital Letter लेखिन्छ। Article Title / reference list मा Sentence case प्रयोग गरिन्छ, जस्तैः The role of folk song in Nepali society। देवनागरी लिपिमाभने Capital / Small Letter नहुने भएकाले यसको कुनै प्रभाव पर्दैन।

APA सातौं संस्करणले पाँचओटासम्मका लेबल हेडिङको परिकल्पना गरेको छ। यसकालागि पहिलो शीर्षक बिचमा, गाढा र सबैभन्दा माथि, दोस्रो शीर्षक बाँया, बोल्ट र अर्को लाइनबाट अनुच्छेद प्रारम्भ, तेस्रो शीर्षक बाँया, बोल्ट, इटालिक र अर्को लाइनबाट अनुच्छेद प्रारम्भ, चौथो शीर्षक बाँया, इन्डेन्ट,

बोल्ट र सोही लाइनबाट अनुच्छेद प्रारम्भ, पाँचौ शीर्षक बाँया, इन्डेन्ट, बोल्ट, इटालिक र सोही लाइनबाट अनुच्छेद प्रारम्भभएको हुन्छ, जस्तै-

**परिच्छेद एक**

पहिलो शीर्षक बिचमा, गाढा र सबैभन्दा माथि

**सल्यानी लोकगीतमा शब्दालङ्कार**

**सल्यानी लोकगीतमा अलङ्कारको प्रयोग**

दोस्रो शीर्षक बाँया, बोल्ट र अर्को लाइनबाट अनच्छेद प्रारम्भ

सल्यानीलोकगीत....

***सल्यानी लोकगीतमा शब्दालङ्कारको प्रयोग***

तेस्रो शीर्षक बाँया, बोल्ट, इटालिक र अर्को लाइनबाट अनच्छेद प्रारम्भ

यस क्षेत्रका....

**सल्यानी लोकगीतमा अनुप्रासअलङ्कार**: लोकगीतले....

चौथो शीर्षक बाँया, इन्डेन्ट, बोल्ट र सोही लाइनबाट अनुच्छेद प्रारम्भ

***सल्यानी लोकगीतमा लाटानुप्रास:*** लोकगीतमा....

पाँचौ शीर्षक बाँया, इन्डेन्ट, बोल्ट, इटालिक र सोही लाइनबाट अनुच्छेद प्रारम्भ

**चलशीर्षक र शीर्षक पृष्ठ**

चलशीर्षक भनेको शीर्षकको छोटो रूप हो । यसलाई लेखको प्रत्येक पानाको माथि दायाँतिर पृष्ठ सङ्ख्या र बायाँतिर चलशीर्षक लेख्ने प्रचलनछ । प्राज्ञिक लेखनमा APA सातौं संस्करणले चलशीर्षक ( Running head) को प्रयोगलाई अनिवार्य मानेको छैन। Professional Paper मा चलशीर्षकलाई अनिवार्य मानेको भएतापनि Student Paper विद्यार्थीले असाइनमेन्टमा running head अनिवार्य मानेको पाइँदैन । कतिपय जर्नलहरूले भने यसलाई उपयोग गर्ने गरेको पाइन्छ ।

शीर्षक पृष्ठ (Title page) भनेको लेखको पहिलो पृष्ठ हो । यो विद्यार्थी र पेशागतलेखमा फरक ढाँचामा प्रस्तुत गरिन्छ । विद्यार्थी लेखकालागि सबैभन्दामाथी शीर्षक, त्यसपछि क्रमश:लेखकको नाम, संस्था, विषय वा पाठ्यक्रमको कोड, शिक्षक वा शोधनिर्देशक र मिति समावेश गर्नुपर्छ । व्यवसायिक लेखकालागि भने शीर्षक, संस्था, प्रयोजन, नाम लेख्नुपर्छ ।

## निष्कर्ष

प्राज्ञिक लेखन भनेको विचार वा ज्ञान प्रस्तुतगर्ने माध्यम मात्र नभएर प्राविधिक पक्षमा आधारित एउटा शैक्षिक अभ्यास हो । अमेरिकन साइक्लोजिकल एसोसियसन (APA) सातौँ संस्करणले प्राज्ञिक लेखनमा उद्धरण प्रयोग गर्ने तरिका, सन्दर्भ सामग्री सूची तयार गर्ने विधि र लेखन शैलीको प्रस्तुति सम्बन्धी स्पष्ट नियमहरू प्रदान गरेको छ । यीनियमहरूले अनुसन्धानलाई व्यवस्थित, पारदर्शी, विश्वसनीय र शैक्षिक मान्यताप्राप्त बनाउन महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउँछन् । उद्धरणको प्रयोगले लेखकको विचारलाई बलियो बनाउँछ, तर्कलाई समर्थन गर्छ र साहित्यिक चोरीबाट बचाउँछ । यसले पाठकलाई स्रोत पहिचान गर्न सजिलो बनाउनुका साथै प्रस्तुत विचारलाई प्रामाणिकता बनाउने काम गर्दछ । अन्तर्पाठीय उद्धरणलाई मान्यतादिने APA शैलीले सामाजिक विज्ञान तथा अनुसन्धानका क्षेत्रमा अन्तर्राष्ट्रिय मान्यता पाएको छ । यस शैलीले प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष उद्धरणलाई व्यवस्थित ढङ्गले प्रस्तुत गर्ने तरिका स्पष्ट गरेको छ । त्यस्तै सन्दर्भ सामग्री सूचीले अनुसन्धानमा प्रयोग गरिएका स्रोतहरूको व्यवस्थित विवरण प्रस्तुत गर्छ । यसले अध्ययनलाई पारदर्शी बनाउने मात्र होइन, भावी अनुसन्धानकर्तालाई मार्गदर्शन गर्ने काम पनि गर्छ । लेखकले प्रयोग गरेका पुस्तक, जर्नल लेख, अनुसन्धान प्रतिवेदन वा वेब सामग्रीलाई व्यवस्थित रूपमा सूचीबद्ध गर्दा अनुसन्धानको गहिराइ र स्रोतहरूको विविधता प्रस्ट हुन्छ । प्राज्ञिक लेखनमा विषयगत ज्ञानसँगै प्राविधिक ज्ञानको पनि आवश्यक हुन्छ । APA शैलीले अनुसन्धानलाई शैक्षिक मान्यता प्राप्त, व्यवस्थित र विश्वसनीय बनाउन प्राविधिक ज्ञानका क्षेत्रमा मद्दत पुऱ्याउँछ । प्रस्तुत अध्ययनले अनुसन्धानकर्तालाई लेखन शैली, उद्धरण प्रयोग, र सन्दर्भ सूची निर्माणका प्राविधिक पक्षहरूबारे स्पष्ट मार्गदर्शन प्रदान गरेको छ । यसले भविष्यमा अनुसन्धानमा लागेका अनुसन्धातालाई सहयोग गर्नाका साथै अनुसन्धानलाई अझ गुणस्तरीय र प्रभावकारी बनाउन सहयोग पुऱ्याउँछ ।

## सन्दर्भ सूची

अमेरिकन साइक्लोजिकल एसोसियसन, (२०२०). *अमेरिकन साइक्लोजिकल एसोसियसनको प्रकाशन म्यानुअल* (सातौँ संस्करण).अमेरिकन साइक्लोजिकल एसोसियसन ।

नेपाल प्रज्ञाप्रतिष्ठान (२०७४). *बृहत् नेपाली शब्द कोश* (सातौँ संस्क). नेपाल प्रज्ञा प्रपिष्ठान ।

पुन, डम्बरबहादुर (सन २०२४). सांस्कृतिक प्रचलनमा मगर जातिको मृत्यु संस्कार एक परिचय. *BMC Research Journal*,३(१), पृ.१००-१११. DOI: https://doi.org/10.3126/bmcrj.v3i1.69342

पुन, डम्बरबहादुर र शेर्पा, दावा (सन २०२५).सांस्कृतिक परम्परामा मगर विवाह संस्कार. *प्रणयन*, २६(८), पृ.१६३-१७४. DOI: https://doi.org/10.3126/pranayan.v26i8.82579

बन्धु, चूडामणि (२०७५). *अनुसन्धान तथा प्रतिवेदन लेखन.* रत्न पुस्तक भण्डार ।

भट्टराई, सूर्यप्रसाद (२०७८). *तरुणतपसीको अलङ्कार शास्त्रीय अध्ययन* (अप्रकाशित विद्यावारिधि शोध प्रबन्ध). अनुसन्धान केन्द्र, ने.सं.वि. ।

भामह (२०४२). *काव्यालङ्कार.* (देवेन्द्र शर्मा, भाष्य.). विहारः विहार राष्ट्रभाषा परिषद् ।

त्रिपाठी, वासुदेव, न्यौपाने, दैवज्ञराजर सुवेदी, केशव(सम्पा.). *नेपालीकविताभाग ४* ( दो.सं.) (२०५३). साझा प्रकाशन ।

विश्वनाथ (इ.१९५७). *साहित्यदर्पण.* (सत्यव्रतसिंह, अनु.). चौखम्बा विद्याभवन (मूलकृति प्रकाशन इ.१८५१) ।

शर्मा, ऋषिराम (२०७४). *पूर्वीय साहित्यशास्त्रीय नेपाली प्रायोगिक समालोचना.* सुरेश अर्याल, गुण कोलनी ।

श्रेष्ठ, दयाराम (२०७७). *साहित्यको अनुसन्धान व्यवस्थापन.* शिखा बुक्स ।