

हिंदी-ओड़िआ लोक कहावतों में स्वास्थ्य-विज्ञान

मौसम तिवारी¹, डॉ. स्नेहलता दास²

¹ Department of Hindi, रमादेवी महिला विश्वविद्यालय विद्या विहार, भुवनेश्वर, ओड़िशा, भारत

² विभाग अध्यक्ष, हिंदी विभाग, रमादेवी महिला विश्वविद्यालय विद्या विहार, भुवनेश्वर, ओड़िशा, भारत

सारांश

आज का युग आधुनिक-यांत्रिक-वैज्ञानिक युग है। इसमें साहित्य के समक्ष अपनी उपयोगिता और उपादेयता को सिद्ध करने की चुनौती है। इस दिशा में लिखित साहित्य पर बहुत अधिक कार्य हुए हैं और हो रहे हैं। हालाँकि मौखिक साहित्य को सहेजना और उस पर शोध कार्य करना आज के समय की माँग है। लोक कहावतें लोक के संचित ज्ञान की खान हैं। हमारे पूर्वजों ने सदियों से संचित अपने समस्त ज्ञान को इस कहावत रूपी धरोहर के माध्यम से हमें हस्तांतरित किया है। आज हम आधुनिक स्वास्थ्यविज्ञान पर आश्रित हैं, इसकी जड़े सदियों से चली आ रही लोक कहावतों में भी फैली हैं। इन कहावतों ने ही लोकजीवन में स्वास्थ्य-ज्ञान को प्रचारित-प्रसारित करने का कार्य किया है। हिंदी-ओड़िआ दोनों भाषाओं में स्वास्थ्यविज्ञान से संबंधित अनेकानेक कहावतें देखने को मिलती हैं। प्रस्तुत आलेख पूर्वजों की इस विरासत को बचाए रखने के लिए इनकी गहरी सूक्ष्म पड़ताल करता है। साथ ही दोनों भाषाओं की स्वास्थ्यविज्ञान संबंधी लोकोक्तियों में वैज्ञानिक चिंतन का अनुसन्धान और उनका तुलनात्मक विवेचन करता है।

मूल शब्द: कहावत, स्वास्थ्यविज्ञान, हिंदी भाषा, ओड़िआ भाषा, तुलनात्मक अध्ययन पद्धति, विवरणात्मक, विवेचनात्मक और तुलनात्मक।

साहित्य के दो रूप हैं; 'लिखित' तथा 'मौखिक'। मौखिक साहित्य का संबंध लोक से है। लोक साहित्य के कई विभाग हैं। कहावतें लोक साहित्य की अन्य विधाओं से हटकर हैं। "कहावतें लोक की उपज, लोक अनुभव से सृजित और लोकहित में प्रचारित होती हैं।" (सिंह 'राव' शिवराज पाल, पारंपरिक मौसम विज्ञान; वर्षा विषयक कहावतें और उनका परीक्षण, प्रकाशक- आर्यावर्त संस्कृति संस्थान, दिल्ली, प्रथम संस्करण 2023, पृ. सं. vii भूमिका/अभिमत।) "कहावतें मानवीय अनुभव का अंतिम अवशिष्ट एवं निचोड़ हैं। जब सभी विचारधाराओं, दर्शनों और मानवीय प्रयासों की जाँच-परख हो जाती है और वास्तविक मानवीय अनुभव से उन पर फँसला हो जाता है, तब जो बचता है वह हमारी कहावतों में शामिल होता है।" (संकलन- चक्रवर्ती तापोश, कुछ और जन-कहावतें, प्रकाशक- भारत ज्ञान विज्ञान समिति, प्रथम संस्करण, सितंबर 2007, परिचय, पृ. सं. 04) इनका निर्माण और संरक्षण दोनों मौखिक प्रक्रिया पर आधारित है। शुरुआत में शब्दों, छपाई, खुदे या रंगीन चित्रों या 'बर्न' सीडी/ डीवीडी से इनका कोई संबंध नहीं होता। ये सब तो आज कहावतों को संरक्षित करने व लुप्त होने से बचाने के माध्यम मात्र हैं। इसी कारण "कहावतें सबसे स्वतंत्र ज्ञान हैं, इंटरनेट से भी अधिक स्वतंत्र।" (संकलन- चक्रवर्ती तापोश, कुछ और जन-कहावतें, प्रकाशक- भारत ज्ञान विज्ञान समिति, प्रथम संस्करण, सितंबर 2007, परिचय, पृ. सं. 04) इनका रूप अन्य साहित्यिक विधाओं की अपेक्षा अत्यंत संक्षिप्त होता है परंतु इनमें प्रकाशित अनुभूति बहुत गहरी होती है।

हिंदी एवं ओड़िआ भाषा में कहावतों की एक समृद्ध परंपरा है। ओड़िआ में कहावतों को 'ढग', 'छटा', 'प्रबाद-प्रबचन' और 'बचन' आदि नामों से जाना जाता है। विशेष बात यह है कि इन कहावतों और वचनों के निर्माता अज्ञात हैं। यह लोक साहित्य की विशिष्टता के अनुरूप है। बहरहाल, कुछ अपवाद भी दृष्टव्य हैं, जिनके नाम पर उनकी कहावतें आज भी प्रचलित हैं। इसमें 'घाघ', 'भडुरी', 'डाक' और 'खना' आदि प्रमुख हैं। इन सब की कहावतों में 'स्वास्थ्यविज्ञान' एक प्रमुख विषय के रूप में सामने आता है। अन्य विषयों यथा; कृषि विज्ञान, मौसम विज्ञान, पादप प्रजनन, पर्यावरण विज्ञान और ज्योतिष विज्ञान की भाँति लोक की कहावतों का प्रयोग 'स्वास्थ्य विज्ञान' और उनसे संबंधित प्राचीन अनुभवों के ज्ञान को सूत्र रूप में संचय तथा संचारित करने हेतु

भी होता है। निम्न में उन्हीं कहावतों को आधार बनाकर प्रस्तुत शोध विषय का विवेचन किया गया है।

ओड़िआ की स्वास्थ्यविज्ञान से संबंधित कहावतें

ओड़िआ भाषा में स्वास्थ्यविज्ञान से संबंधित अनेकानेक कहावतें हैं। उनमें से कुछ चुनिंदा कहावतें निम्न में उदाहरण स्वरूप प्रस्तुत की जा रही हैं।

आदरे भोजन कि करे ब्यंजन।

व्यंजन कुछ भी हो, भोजन तो आदर से होता है। "जहाँ भोजन के समय शांति और संतोष नहीं होता, वह भोजन चाहे कितना ही लाभदायक क्यों न हो वह देह में नहीं लगता। यह केवल हमारा पारंपरिक विश्वास ही नहीं है अपितु विज्ञानसम्मत भी है। क्योंकि शांति और संतोषजनक परिवेश और परिस्थिति में बैठकर भोजन करने से शरीर में पाचकरस का क्षरण सहजता से होता है।" (अनूदित वाक्य, दास नरेंद्र प्रसाद, दास रेखा, खुंटीआ लक्ष्मीकांत, 'लोक साहित्यरे वैज्ञानिक चिंतन', प्रकाशक-ओड़िशा साहित्य अकादमी, भुवनेश्वर-14, प्रथम संस्करण-2019, पृष्ठ-92)

इसके पीछे भोजन-स्थान के परिवेश और भोजनकर्ता के मनोभाव का प्रभाव भी एक कारण है। आश्चर्य की बात है कि जिस परिवेशजनित तथा मनोवैज्ञानिक प्रभाव की बात आज अत्याधुनिक युग में हम कर रहे हैं हमारे पूर्वज इसे पहले से जानते थे। उनकी विचार शक्ति निश्चित रूप से विशिष्ट रही होगी अन्यथा जीवन के प्रत्येक सामान्य विषय पर तो सूत्र-वाक्य नहीं बनाए जा सकते। सामान्य और विशिष्ट में उन्हें अंतर स्पष्ट था। तभी यह संभव हो सका।

आघ्रणंच अर्द्धभोजनम्।

भोजन की महक से आधा पेट भर जाता है। इस कहावत की वैज्ञानिक पृष्ठभूमि पूर्व कहावत की ही भाँति है। स्वादिष्ट भोजन की महक पाचन तंत्र को सजग कर पाचक रसों के क्षरण में सहायक सिद्ध होती है।

आदर नथाइ जेउँ भोजन।

लबण नथाइ जेउँ तिअण

मालपा नथाइ जेउँ स्नाहान

सखी गो ए बड़ मंद

आदर (शांति, संतोष, स्नेह) के बिना भोजन, नमक के बिना सब्जी और तेल के बिना स्नान अच्छा नहीं होता।

दश बड़दर जेतके गुण।

एका पथिरे ता' अच्छे जाण।

'पथि' अर्थात् आवश्यक मात्रा में सही भोजन 10 वैद्यों के गुणों से भरा है। स्पष्ट है सही परिमाण में भोजन शरीर के लिए लाभदायक और आवश्यकता से अधिक विष के समान होता है, जो धीरे-धीरे मानव शरीर को रोगग्रस्त कर देता है।

दांत नहीं जाय, अंत नहीं तार।

जिसके दाँत नहीं, उसकी पाचन प्रक्रिया ठीक नहीं होती। अतः खाने से जो लाभ मिलने होते हैं वे नहीं मिलते। क्योंकि हमारे दाँत खाने को काटने, चबाने, पीसने में सहायक होते हैं और इस प्रक्रिया में हमारे खाने में लार का मिश्रण होता है जिससे पाचन प्रक्रिया का आरंभ हो जाता है।

अंतरु रोग, मेघरु महरग।

खाद्य अभ्यास से बीमारी और बादलों से फसल का ज्ञान होता है। तभी तो डॉक्टर रोगी के खाद्यभ्यास के बारे में पूछ-ताछ करते हैं। हमारा भोजन हमारे शरीर की सुस्थता का कारक है।

कोलथ अटकालि खोइब (खोइछि) जिए।

रातिरे हगोइ नबटि (नेउछि) सिए।

कुल्थी में फाइटिक एसिड नामक अम्ल होता है। इसके पाचन हेतु आवश्यक फाइटेज एंजाइम इंसानों में कम होता है। इसलिए इसको पचाना मुश्किल होता और इसे पानी में फुलाकर, पीसकर इसका प्रयोग किया जाता है। इसीलिए इसे ज्यादा खा लेने पर अपच और दस्त की शिकायत हो सकती है।

आईष परमाइष

मांसाहार स्वास्थ्यवर्धक होता है। प्रोटीन की मात्रा को स्वास्थ्य हेतु हितकर जानकार यह बात कही गई है। प्राणियों से प्राप्त प्रोटीन में लाइसिन नामक एमिनोएसिड होता है, जो पेड़ पौधों से प्राप्त प्रोटीन में नहीं होता।

गाइबु गीता, खाइबु पिता।

तेबे तू होइबु जगत जिता

गीता का गान करो, कड़वी चीजें खाओ तभी तुम दुनिया जीत सकोगे। कड़वी चीजें आंत के कीड़ों को मार देती हैं, खून में सर्करा कम करती हैं। इसीलिए कड़वी चीजें खानी चाहिए।

खाइब सहल, शोइब आगे।

उठिब सहल, चालिब बेगे।

जल्दी खाकर जल्दी सोने से इंसान जल्दी उठता है और उसका स्वास्थ्य अच्छा रहता है।

अंते तिक्त, दंते लुण, पेट पूरिब तिनि कोण।

मथारे पगड़ी, पादरे तेल, बड़द संगते करिबा गेल।

रोज़ कुछ कड़वा खाओ, तीन चौथाई पेट भर भोजन करो, भोजनोपरांत दाँत में एक चुटकी नमक रगड़ो, धूप में सिर पर पगड़ी बाँधो और रोज़ पाँव में तेल लगाओ; वैद्य के पास नहीं जाना पड़ेगा।

खाइ बसिले बड़द पेट, खाइ खाइले जमर भेट।

खाइ शोइले बड़द आयु, खाइ धाइले बड़द बायु।

खाकर बैठने से पेट बढ़ता है, खाकर दोबारा खाने से यम से भेंट होती है, खाकर सोने से उम्र बढ़ती है और खाकर दौड़ाने से शरीर में वायु बढ़ने लगता है।

हिंदी की स्वास्थ्यविज्ञान से संबंधित कहावतें

ओड़िआ की भाँति हिंदी में भी स्वास्थ्यविज्ञान से संबंधित कई सारी कहावतें लोक प्रचलित हैं। निम्न में उनमें से कुछ महत्वपूर्ण कहावतों को उद्धृत किया जा रहा है।

ज्यादा खाए जल्द मरीजाय,

सुखी रहे जो थोड़ा खाय

रहे निरोगी जो कम खाय,

बिगरे काम न, जो गम खाय।

खाद्यभ्यास से संबंधित इस कहावत में परिमाण की दृष्टि से कम भोजन ग्रहण करने की बात की गई है। जिससे कि मनुष्य का स्वास्थ्य बिगड़े न और साथ ही यह भी बताया गया है कि किसी दुखद या कष्टदायक घटना को सहना, उसे स्वीकार करना और उसके बारे में ज्यादा चिंता न करना काम को बिगड़ने नहीं देता है।

क्वार करैला चैत गुड़, भादों मूली खाय।

पैसा खरचौ गाँठ का, रोग बिसावन जाय ॥

क्वार (आश्विन) मास में करेला, चैत्र में गुड़, तथा भादों में मूली खाने से व्यक्ति रोगी हो सकता है, तथा उपचार में पैसा खर्च होता है।

चौते गुड़ बैसाखे तेल, जेठे पन्थ असाढ़े बेल।

सावन साग न भादो दही, क्वार करेला न कार्तिक मही ॥

अगहन जीरा पूसे धना, माघे मिश्री फागुन चना।

ई बारह जो देय बचाय, वहि घर बैद कबों न जाय ॥

यदि व्यक्ति चौत (लगभग अप्रैल) में गुड़, बैसाख (मई) में तेल, जेठ में यात्रा, आषाढ़ में बेल, सावन में साग, भादों में दही, क्वार में करेला, कार्तिक में मट्ठा अगहन में जीरा, पूस में धनिया, माघ में मिश्री और फागुन में चना आदि का सेवन करे तो, ये वस्तुएँ स्वास्थ्य के लिए कष्टकारक होती हैं। जिस घर में इनसे बचा जाता है, उस घर में वैद्य कभी नहीं आता क्योंकि लोग स्वस्थ बने रहते हैं।

गाय दूहे बिन छाने लावै, गरमागरम तुरंत चढावै ।

बाढ़े बल और बुद्धी भाई, घाघ कहे यह सच्ची गाई ॥

घाघ कहते हैं, कि गाय का दूध दुहने के तुरंत बाद पीने से बल और बुद्धि का विकास होता है।

सावन हरें भादों चीता, क्वार मास गुड़ खाहू मीता।

कार्तिक मूली अगहन तेल, पूस में करे दूध सो मेल।

माघ मास घी खिचरी खाय, फागुन उठि के प्रातः नहाय।

चौत मास में नीम सेवती, बैसाखहि में खाय बसमती ।

जेठ मास जो दिन में सोवें, ताको जुर अषाढ़ में रोवें।

सावन मास में हरड़, भादों में चिरायता, कुआँर मास में गुड़, कार्तिक में मूली, अगहन में तेल, पूस में दूध, माघ में खिचड़ी, फाल्गुन में प्रातः स्नान, चैत्र में नीम का सेवन, बैशाख में बासमती चावल खाने और जेठ के दिन में सोने वाले व्यक्ति को आषाढ़ में ज्वर नहीं होता और वह स्वस्थ रहता है।

प्रातकाल खटिया ते उठि कै, पिअइ तुरंतै पानी ।

कबहूँ घर में वैद न अइहैं, बात घाघ कै जानी ॥

घाघ कहते हैं कि प्रातः काल खटिया से उठते ही जल पीने से वैद्य की आवश्यकता नहीं पड़ती ।

अंतरे खोतरे डंडे करै तालु नहाय, ओस माँ परै देव न मारै
अपुनइ मरै ॥

मात्र कभी-कभी व्यायाम करने से, तालाब (पोखर) में नहाने से, तथा ओस में सोने से व्यक्ति अपनी मूर्खता से मरता है; काल के मारने से नहीं ।

जाको मारा चाहिए बिन मारे बिन घाव ।
वाको यही बताइए घुड़याँ पूरी खाव ।।
किसी व्यक्ति को पूरी और घुड़याँ (अरुई) नियमित रूप से खाने को कह दो तो बिना मारे मर जायेगा ।

आधी हर्र भून के खाय, आध कोश पर जंगल जाय ।
ताकों वैद्य कहां ले जाय ।।
प्रातः काल आधी हर (हरी/ हरड़) भून कर खाने से, तथा आधा कोश (लगभग 1 मील) टहल कर शौच करने से वैद्य की आवश्यकता नहीं होती ।

खाइ कै मूतै सूतै बाउँ, काहै के बैद बसावै गाउँ ।
यदि व्यक्ति खाना खाने के पश्चात् पेशाब करके बायें करवट सो जाए, तो उसे अपने गाँव में वैद्य बसाने की कोई आवश्यकता नहीं पड़ेगी अर्थात् ऐसा करने वाला व्यक्ति सदैव स्वस्थ रहता है ।
लोक कहावतों में इस बात का तो वर्णन किया ही गया है कि हमें किस मौसम में किस प्रकार का भोजन करना चाहिए और किस प्रकार का भोजन नहीं करना चाहिए। यह भी उल्लेख है कि किस मौसम में कितनी बार भोजन करना चाहिए, जिससे हमारा शरीर स्वस्थ और निरोग बना रहे ।

स्यावन प्यालू जब तक कीजै, भादो में फिर नाम न लीजै ।
क्वार मास में दोनों पाख प्यारे देह जुगति से राख ।
जब तक लेड दिवालिया बारि, तब तक खड्यो बिरिया चारि ।
सावन में दिन में एक बार भोजन करना चाहिए। भादो में शाम को कभी भोजन नहीं करना चाहिए। क्वार (आश्विन) में दोनों समय भोजन करें, लेकिन कम खाएं और शरीर पर विशेष ध्यान दें। जब तक कार्तिक में दीपावली बीत जाए तब दिन में चार बार भोजन करने से कोई हानि नहीं है ।
हमारे स्वास्थ्य के लिए बासी भोजन करना नुकसानदायक है। निम्न लोकोक्ति में इस विषय में कहा गया है;

साधु बै दासी, चारे बै खांसी, प्रेम बिनासै हांसी । होय उनकी बुद्धि बिनासै, खाय जो रोटी बासी ।
जिस प्रकार साधु को वासना, चोर को खांसी और प्रेम को हँसी नष्ट कर देती है, उसी प्रकार बासी रोटी खाने से बुद्धि नष्ट हो जाती है ।

सामान्यत

सोना हमारे स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है, परंतु मौसम और समय को ध्यान में रखकर सोना ही हमारे स्वास्थ्य के लिए हितकर माना जाता है। इस संबंध में भी भिन्न-भिन्न कहावतें द्रष्टव्य हैं

आषाढ़ माह जो दिन में सोय, ओकर सिर सावन में रोय ।
आषाढ़ में दिन में सोना हमारे स्वास्थ्य के लिए काफी हानिकारक है। आषाढ़ में दिन में सोने से सावन में सिर में पीड़ा होती है ।

चौत्र चना, वैशाखे बेल, जेठ शयन अषाढ़े खेल ।
चैत में चना, वैशाख में बेल खाने तथा जेठ की दोपहरी में सोने एवं आषाढ़ में खेलकूद करने से शरीर स्वस्थ और निरोग रहता है। आप स्वास्थ्य से संबंधित इन लोक कहावतों को अपनी दिनचर्या में शामिल कर न केवल दीर्घ जीवन जी सकते हैं, बल्कि अपने शरीर को स्वस्थ और निरोग बनाए रख सकते हैं ।

चइत सोवै रोगी, बइसाख सोवै जोगी । जेठ सोवै राजा, असाढ़ सोवै अभागा ।।

चैत मास में सोने वाला व्यक्ति रोगी होता है, वैशाख में योगी पुरुष दिन में आराम करते हैं। जेठ माह में बड़े आदमी (रईस लोग) सोते हैं क्योंकि इस समय लू एवं तपन रहती है। लेकिन

आषाढ़ महीने में सोने वाला व्यक्ति अभागा ही होता है, क्योंकि यह समय खेती-किसानी के लिए सबसे महत्वपूर्ण होता है ।

शोध का परिणाम

हिंदी-ओड़िआ की लोक कहावतों की विवेचना करने पर यह ज्ञात होता है कि लोक साहित्य के विभिन्न अंगों के निर्माण काल में आज के अर्थ में विज्ञान का विकास नहीं हुआ था परंतु लोगों ने अपनी अभिज्ञता और अनुभूति को तथा अनेक महत्वपूर्ण विषयों का आरंभ से कार्यान्वयन तक विविध सूचनाएँ कहावतों के माध्यम से दी हैं।

प्रस्तुत विवेचन-विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि दीर्घकाल की अभिज्ञता, अनुभव, पर्यवेक्षण और अनुचितता (चिंतन-मनन) के उपरांत इन कहावतों का निर्माण हुआ है। यही विज्ञान का मार्ग है।

इनमें सिर्फ सिद्धांतों का परीक्षण कर उनकी अकाट्यता को प्रमाणित करने के मार्ग का अनुसरण नहीं हुआ। तत्कालीन समय में इसके परीक्षण की सुविधा नहीं थी। आज यह संभव है। उपर्युक्त कहावतों के विवेचन से यह प्रमाणित होता है कि इनके स्रष्टाओं ने अज्ञात रूप से विज्ञान का अनुसरण करने वाले मार्गों का अनेकांश में अनुसरण किया है।

दोनों भाषाओं में उत्तम स्वास्थ्य प्राप्ति हेतु खाद्याभ्यास, निद्राभ्यास, जीवनचर्या से संबंधित विषयों से संबंधित समान कहावतें मिल जाती हैं। परंतु दोनों भाषाओं में एकदम समान कहावतों के न मिलने के पीछे प्रकृति व परिवेश तथा समाज की भिन्नता विशेष कारण हैं। इसके बावजूद देखने की बात यह है कि हिंदी और ओड़िआ दोनों की कहावतें अपने-अपने धरातल पर वैज्ञानिक चिंतन को अपनाकर अपने-अपने समाज का उचित मार्गदर्शन करती रही हैं।

निष्कर्ष

स्वास्थ्य के मूलभूत नियम जो आज के समय में दीर्घकालिक शोध के उपरांत प्रमाणित हो चुके हैं, जिन पर तमाम शोध-रिपोर्ट प्रकाशित किए जा चुके हैं और हमारे डायटिसीयनस् जिन्हें बताने के हजारों रूपए लेते हैं, वे सभी नियम कितने सरल, सहज और प्रभावी ढंग से हमारी कहावतों में विराजमान हैं। घर की मुर्गी दाल बराबर वाली बात है कि हम आज आधुनिक यांत्रिक युग के औद्योगिक समाज के क्रय-विक्रय चक्र में फँस गए हैं। जिसके कारण जीवन में उत्तम स्वास्थ्य हेतु जो मूलभूत कार्य किए जाने चाहिए, जो खाद्याभ्यास ग्रहण किया जाना चाहिए तथा जिस तरह के निद्राभ्यास का अनुपालन करना चाहिए खेद की बात है कि उन सब का पालन नहीं करते। क्योंकि शायद हमें यह ज्ञात ही नहीं कि किस ऋतु में क्या खाना चाहिए और क्या नहीं। पूर्वजों की कहावत रूपी विरासत को तो हमने पिछड़ा ज्ञान समझ के नकार दिया है। आज जो इनका प्रयोग करे वह ताऊजी या दादी अम्मा कहलाने लगते हैं। साक्षर-शिक्षित समाज के एक-आध लोग बस प्रशंसा भर कर देंगे कि वाह भाई आपको कहावतें भी आती हैं! परंतु उससे आगे क्या?

चाहे हिंदी हो अथवा ओड़िआ हमारी भारतीय भाषाओं के शरीर की धमनियाँ हैं ये कहावतें। जहाँ हमने धमनियों को त्यागा वहाँ हमारी भाषा का बस खाका ही बचा रह जायेगा या बचा रह गया है? यह आप ही विचार कीजिए। आज हम उदाहरण के रूप में अंग्रेजी की कहावतों को अपनी बात की पुष्टि हेतु उद्धृत कर जिस गर्व की अनुभूति करते हैं उतनी हिंदी या ओड़िआ की कहावतों हेतु तो नहीं करते? हाँ शायद वे भारतीय कहावतें हमारी बात का वजन नहीं बढ़ा पाती। है न? प्रश्न विचारणीय है।

संदर्भ सूची

1. घाघ और भड्डरी की कहावतें, संपादक- डॉ. रमेश प्रताप सिंह, उत्तर प्रदेश हिंदी संस्थान, सप्तम संस्करण-2024, ISBN: 978-81-964518-75

2. घाघ भड्डरी की कहावतें (कृषि एवं प्राकृतिक मौसम विज्ञान), संपादक— पं. रामलग्न पांडेय 'विशारद', प्रकाशक— रूपेश ठाकुर प्रसाद प्रकाश, वाराणसी—001, सन्—2013
3. कुछ और जन—कहावतें, संकलन— तापोश चक्रवर्ती, भारत ज्ञान—विज्ञान समिति, प्रथम संस्करण—2007, <https://archive-org/details/@KuchAurJanKahavaten&Hindi&Bgvs>
4. पारंपरिक मौसम विज्ञान (वर्षा विषयक कहावतें और उनका परीक्षण), 'राव' शिवराज पाल सिंह, प्रकाशक— आर्यवर्त संस्कृति संस्थान, दिल्ली—94, प्रथम संस्करण—2023, ISBN: 978-93-92235-81-8
5. आलेख : घाघ एवं भड्डरी (कहावतों में उपयोगी संदेश), लेखक— डॉ. सुधांशु कुमार जैन, पत्रिका—विज्ञान प्रगति, अक्टूबर 2011, पृ. सं.—57 से 60, ऑनलाइन लिंक : <https://nopr-niscpr-res-in/bitstream/123456789/13211/1/VP%2060%410%2057&60-pdf>
6. आलेख : बुंदेली कहावतों में लोक विज्ञान, 02 जनवरी 2023, ऑनलाइन लिंक— [https://www.bundeliijhalak-com/bundeli&kahavaton&me&lok&vigyan@\[osclkbVns\[kusdkle;&4pm\]01&06&2025](https://www.bundeliijhalak-com/bundeli&kahavaton&me&lok&vigyan@osclkbVns[kusdkle;&4pm]01&06&2025)
7. लोक साहित्यरे वैज्ञानिक चिंतन, नरेंद्र प्रसाद दास, रेखा दास, लक्ष्मीकांत खुंटीआ, प्रकाशक—ओडिशा साहित्य अकादमी, भुवनेश्वर—14, प्रथम संस्करण—2019, ISBN: 978-93-87637-37-5
8. बृहत् खना बचन बा डाक ऋषि बचन, नवीन मुद्रण, प्रणेता—श्री श्यामसुंदर नायक, सरस्वती विद्या भंडार, कटक—3
9. कालिर कथा आजि: अभिनब खना बचन बा डाक ऋषि बचन, पंडित डॉ. रघुनाथ राउत, सत्यनारायण बुक स्टोर, कटक—2