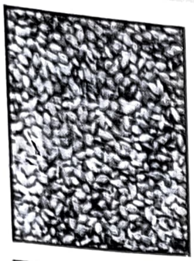

कंगु (राळा) तृणधान्य Foxtail millet

वैद्य मदन ब. टोंगे

प्राचीन भारतातील आहार पध्दतीमधे मुख्य धान्य हे षष्टीक शाली विविध तृणधान्ये असे होते तृणधान्यात प्रामुख्याने कंगु (राळा) ज्वारी, बाजरी, कोदो, नाचणी, भगर, कुटकी, वरी, चीनाक आदींचा वापर होता. यव धान्याचा ही मोठया प्रमाणात वापर होता. कंगु ज्याला कंगुनी किंवा राळा म्हणतात असेच एक प्राधान्याने वापरले जाणारे तृणधान्य आहे. राळा दिसण्यास भगरीसारखा पण पिवळसर असतो.

Latin name - setazia Italica - सिटेरिया इटालिका, Family - Gramineae - गवत कुल, मराठी नाव - कांग, कंगु, राळे, हिंदी - कंगुनी, संस्कृत - कंगु, धान्यप्रियंगु, पीततंण्डुला, इंग्रजी - Foxtail millet भारतात सर्वत्र हे घेतल्या जाते. आंध्रप्रदेश, कर्नाटक यात अधिक प्रमाणात तर महाराष्ट्र, आंध्र काही प्रमाणात लागवड केली जाते. कोरडवाहु कमी पर्जन्य प्रदेशात व हलक्या जमीनीत हे पीक तग धरून असते.

ग्रंथातील संदर्भ व गुण कर्म :- चरक संहितेत सूत्रस्थानात अन्नपानविधी अध्यायात कंगु चा उल्लेख आला आहे. **सकोरदूष शामाक क्रषायमधुरो लघु:। वातल: कफपित्तघ्न: शीत: संग्राहि शोषण:। १६ हस्ति श्यामाक नीवार तोयपर्णी गवेधुका:। प्रशान्तिकाम्भ: श्यामाक लौहित्याणु प्रियंग्गव:।।२७/१७** कोरदुष (कोदो) व श्यामाक (भगर) हे जसे कषाय व मधुर रस तथा लघु व वातकर असतात कफघ्न व पित्तघ्न, वीर्यनि शीत, संग्राहि व शोषण करणारे असतात.

प्रियंगु काङ्गनी इति प्रसिध्दा:)। चक्रपाणी येथे प्रियंगु या शब्दाने कंगुचा उल्लेख आला आहे चक्रपाणीने यांना कुधान्य म्हणुन संबोधले आहे षवटीक धान्यापेक्षा गुणांनी थोडे अल्प म्हणुन केचित कुधान्यानि वरकादीनि वदन्ति। चक्रपाणी

षष्टिकाल्पान्तश गुणै:।च.चि. २७/१४ शामाकश्च प्रियंगुश्च भोजनं रक्तपित्तिनाम्।

शामाक (भगर) व प्रियंगु (कंगु) हे दोन्ही रक्तपित्ती रोग्यासाठी भोजनात हितकर आहेत.

उष्णा: कषायमधुरा रूक्षा कदुविपाकिन:)। श्लेष्मघ्ना बध्दनिष्टांदा वातपित्त प्रकोपणाम ।। सु.सु.

स्त्रियां कंगु प्रियंगु द्वे कृष्णाश्वता सिता तथा। पीता चतुर्विधा कंगुस्तासां पीता वस स्मृता। कंगुस्तु भग्नसंधान वातकृद बृंहणी गुरू:। रूक्षा श्लष्वहरा तीव वाजिनी गुणकृद भृशम्। भावप्रकाश.

प्रियंगु मधुरोउच्य: कषाय: स्वादुशीतल:। वातकृत पित्तदाघ्नौ रूक्षो भग्रा स्थिबन्धकृत। राजनिघंण्टु

धातुवृध्दिकरश्चैव गर्भपाते हितावह । निघण्टु रत्नाकर

निरूक्ति :- कं सुखं गच्छति इति कंगु:। कं सुखं वा गच्छति जनो नया, बृंहणत्वाद इति। - कंगु ही पौष्टिक बुहण असल्याने लोक याच्या सेवनाने सुख प्राप्त करतात. शरीरात याची गति सुखपूर्वक होते अर्थात याचे पचन सुखाने ही पचण्यास हलकी आहे म्हणुन पूर्वापार हिचा भात ज्वराच्या रूग्णास खाण्यास देतात. कृष्ण रक्त श्वेत व पीत असे वर्णावरून चार प्रकार होतात. यापैकी पिवळया रंगाची कंगु सर्वोत्तम सांगितली आहे.

रस : कषाय, मधुर, विपाक : मधुर, वीर्य : शीत, गुण : लघु, रूक्ष, दोषघ्नता : कफहर, पित्तहर, किंचित वातकर, रकतपित्तकर (चरक), अतिवश्लेष्महर (भावप्रकाश). कर्म :- संग्राहि, शोषण:, बध्दविटक: मलातील द्रवांशाचे शोषण करून परिपिंडीत पक्कस्य मलाला स्वरूप प्राप्त करून देणारे. बध्दनिष्यंदा :- क्लेद शोषणाने मूत्रमात्रा कमी होते अभिवंद कमी होतो.

क्लेदशोषकम् लेखनम् भग्नसंधानकृत : भग्नास्थिबन्धकृत् धातुवृध्दिकर, बृंहणी गर्भहितावहा गर्भपातेहितावहा

वाजीनां गुणकृत् भृशम - घोडयांसाठी गुणकारी असते.

व्याधीत उपयुक्तता - प्रियंगुश्च भोजनं रक्तपित्तीनाम्। चरक संहित - प्रियंगुश्च राळा हे रक्तपित्ती रोग्यासाठी भोजनात हितकर **प्रियंगुतण्डुलसिध्दं पायसं शार्करं हितम्। शूलचिकित्सा वंगसेन -** वंगसेनाने अन्नद्रव नामक शुलात कंगुची दुधातील पायस खीर सशर्करा पिण्यास सांगितले आहे.

आहारात तृणधान्यांचा वापर हवाच.