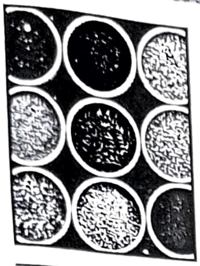

तृणधान्य (Millets)

वैद्य मदन ब. टोंगे

चरकसंहितेत अन्नपानविधी अध्यायात आहार द्रव्यांचे वर्गीकरण आले आहे. चरकाने आहार द्रव्यांचे १२ वर्गात वर्गीकरण केले आहे. १. शुकधान्य २. शमीधान्य ३. मांसवर्ग आदी... चरकाने शुकधान्य वर्गात रक्तशाली, षाष्टिक शाली असे शाली धान्याचे विविध प्रकार सांगत तृणधान्य सुध्दा याच वर्गात सांगितली.

अत्र शालिशब्देन हैमान्तिक धान्यमुच्यते । हेमंत ऋतुत होणारे ते शालिधान्य. **तद् ग्रैष्मिकेषु षष्टिकादिषु ।** ग्रीष्मात होणारे ते षष्टीक. **शारदेषुच व्रीहीषु गतत्वात ।** शरद ऋतुत होणारे ते व्रिही असे म्हटले आहे. चरकाने या तृणधान्यास शालीधान्यासोबत शूकधान्य वर्गात ठेवले. हे शूकसहित असतात, यांचे बीज हे शूकसहित असते. कोदो, शामक, हस्तीशामाक, नीवार, तोयपर्णी, गवेंधुक, प्रशांतिका, अम्भाशामाक, लोहित्ताणु, प्रियंगु, मुकुंद, झिण्टी, गर्मूटी, वरूक, शिबिर, उत्कृट्, जूर्ण (ज्वारी) आदी तृणधान्य वर्णिली आहेत व यांचे गुणधर्म शामाक प्रमाणेच असतात असे सांगितले.

सकोरदूषः शामाकः कषाय मधुरो लघुः ।
वातलः कफपित्तघ्नः शीतः संग्राहि शोषणः ।।

कोरदूष (कोदो) व शामाक (भगर) हे दोन्ही कषाय व मधुर रसाचे असून लघु (लवकर पचणारे), वातकर, कफपित्तघ्न, शीतवीर्याचे, संग्राहि मलातील द्रवांशाचे शोषण करणारे व मलास बांधणारे, धातुंचे व क्लेदाचे शोषण करणारे असतात.

सुश्रुताने या तृणधान्यांना कुधान्य असे म्हटले आहे.

कोरदूष शामाक नीवार शांतनुवर कोद्दालक प्रियंगु ।
मधूलिका नान्दीमुखी कुरुविन्द गवेधूक वरुकतोदपर्णी
मुकुन्दक वेणुयव प्रभृतयः कुधान्यविशेषः ।।

सु.सू.४६/२१.२३

कुधान्य गुणकर्म -

उष्णाः कषाय मधुरा रूक्षा कटुविपाकिनः ।
श्लेष्मघ्ना बध्दनिष्यन्दा वातपित्तप्रकोपणाः ।।

सु.सू.४६/२२

वर उल्लेखलेली कुधान्ये ही कषाय मधुर रसाची, कटु विपाकाची, उष्णवीर्य, रूक्ष गुणयुक्त असून श्लेष्मघ्न, बध्दनिष्यंन्द म्हणजे मूत्राची मात्रा अल्प करणारे वात पित्त प्रकोपक असतात. असे कुधान्याचे साधारण गुणकर्म सांगितले. पण पुढे विशेष वर्णन करताना

कषाय मधुर स्तेषां शीतः पित्तापहः स्मृतः ।
कोद्रवश्च स नीवारः शामाकश्च सशान्तनु ।।

च.सू.४६/२३

यापैकी कोदो, नीवार, शामाक व शान्तनु हे कषाय मधुर रसाचे, शीत वीर्य व पित्तनाशक असतात असे म्हटले आहे. सुश्रुताने प्रियंगुचे कृष्ण, रक्त, पीत व श्वेत असे चार प्रकार सांगितले व ते उत्तरोत्तर गुणात श्रेष्ठ असतात, रूक्ष व कफहर असतात असे म्हटले. सु.सु.४६/२४ भावप्रकाशाने तृणधान्याला कुधान्य व क्षुद्रधान्य असे म्हटले.

क्षुद्रधान्यं कुधान्यंच तृणधान्यंमिति स्मृतम् ।
क्षुद्रधान्यंनुष्णं स्यात्कषायं लघु लेखनम् ।
मधुरं कटुकं पाके रूक्षंच क्लेद शोषकम् ।
वातकृद बध्दविट्कंच पित्तरक्तकफापहम् ।

भा.प्रकाश

तृणधान्ये ही अनुष्ण (किंचित उष्ण) कषाय तथा मधुर रसयुक्त, कटुविपाकी लघु, रूक्ष गुणयुक्त वातकर लेखन, क्लेदाचे शोषण करणारे बध्दविट्क (मलाला बांधणारे) पित्त, रक्त व कफनाशक.

भावप्रकाशाने - कंगुनी, चीनाक, शामाक, कोद्रव, गवेधुक, नीवार, यावनाल जूर्ण आदी तृणधान्यांचे वर्णन केले. सध्या उपलब्ध असणारे व वापरात असणारे (Millets) तृणधान्ये ही खालील आहेत.

१. Fox tail Millets राळा, कंगनी, कंगु, कांग, २. Little Millets कुटकी, ३. Pearl Millets बाजरी, ४. Kodo Millets कोदो कोद्रव, ५. Barnyard Millets सावा, भगर ६. Finger Millets रागी, नाचणी, नागली, ७. Proso Millets वरी चीनाक,

कुधान्य याचा अर्थ दुय्यम धान्य होय.