

## फोनियो मलिट

**स्रोत: डाउन टू अर्थ**

फोनियो, पश्चिम अफ्रीका (जैसे, घाना) का प्राचीन मलिट अथवा **कदन्न** है जो, जलवायु परिवर्तनों के प्रति आघात सहनीयता, सुकर जुताई और जल की न्यूनतम आवश्यकता के साथ अल्प उपजाऊ भूमि में वृद्धि की क्षमता के लिये जाना जाता है।

- इसकी अनुकूलनशीलता और पोषण मान के कारण इसे प्रायः **चमत्कारक अनाज की संज्ञा दी जाती है।**
- परंपरागत रूप से फोनियो की खेती फुलानी जनजात द्वारा की जाती है, जो अफ्रीका की सबसे बड़ी घुमंतू जनजात है।
  - यह अत्यधिक **बहु उपयोगी है और इसका उपयोग सलाद, दलिया, पास्ता, ब्रेड** में किया जा सकता है या साइड डिश के रूप में परोसा जा सकता है।
  - इसकी खेती शुष्क और अर्ध-शुष्क क्षेत्रों में की जा सकती है और इसकी **जल खपत बहुत अधिक नहीं होती है।**
- यह भारतीय कदन्न जैसे **सकिया और रायशान** के समान है। सकिया, **बैगा जनजात** का प्रमुख कदन्न है और इसकी खेती मध्य प्रदेश के कुछ भागों में की जाती है।
- संयुक्त राष्ट्र** द्वारा वर्ष 2023 को **अंतरराष्ट्रीय कदन्न वर्ष** घोषित किया गया है।
  - किसानों द्वारा **अल्प लाभ अर्जन के कारण कदन्न उत्पादन को प्राथमिकता नहीं दी जाती है।** उदाहरण के लिये, **ओडिशा की नयिमगरि पर्वतों में, लाभ अर्जन के कारण कदन्न के स्थान पर अनानास की खेती की जा रही है।**




### MILLET MAP OF INDIA

## कदन्न (MILLETS)

कदन्न/ मिलेट्स/ मोटा अनाज:

- छोटे-बीज वाली फसलों को मिलेट्स के रूप में जाना जाता है
- अक्सर इन्हें 'सुपरफूड' के रूप में भी जाना जाता है
- इन अनाजों के प्रमाण सबसे पहले सिंधु सभ्यता में पाए गए और ये भोजन के लिये उगाए गए पहले पौधों में से थे।

जलवायु संबंधी स्थिति:

- भारत में मुख्य रूप से खरीफ की फसल
- तापमान: 27°C-32°C
- वर्षा: लगभग 50-100 सेमी
- मिट्टी का प्रकार: अवर जलोढ़ या दोमट मिट्टी

भारत और कदन्न:

- विश्व का सबसे बड़ा कदन्न उत्पादक:
  - वैश्विक उत्पादन का 20%, एशिया के उत्पादन का 80%
- सामान्य कदन्न:
  - रागी (Finger millet), ज्वार (Sorghum), सम्रा (Little millet), बाजरा (Pearl millet), और चेना/पुनर्वा (Proso millet)
  - स्वदेशी किस्में (छोटे बाजरा)-कोदो, कुटकी, चेना और साँवा
- शीर्ष कदन्न उत्पादक राज्य:
  - राजस्थान > कर्नाटक > महाराष्ट्र > मध्य प्रदेश > उत्तर प्रदेश
- सरकार की पहलें:
  - 'गहन कदन्न संवर्द्धन के माध्यम से पोषण सुरक्षा हेतु पहल' (INSIMP)
  - इंडियाज वेल्थ, मिलेट्स फॉर हेल्थ
  - मिलेट्स स्टार्टअप इनोवेशन चैलेंज
  - कदन्न के लिये एग्रेससिपी में वृद्धि
  - कृषि मंत्रालय ने 2018 में कदन्न को "पोषक अनाज" के रूप में घोषित किया



## अंतरराष्ट्रीय कदन्न वर्ष वर्ष 2023

भारत द्वारा प्रस्तावित, UNGA द्वारा घोषित



**महत्त्व**

- कम महंगा, पोषण की दृष्टि से बेहतर
- उच्च प्रोटीन, फाइबर, खनिज, लोहा, कैल्शियम और कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स
- जीवनशैली की समस्याओं और स्वास्थ्य (मोटापा, मधुमेह आदि) से निपटने में मददगार
- फोटो-असवेदनशील, जलवायु परिवर्तन के प्रति लचीला, जल गहन

और पढ़ें: [भारत की मलिट क्रांति](#)

