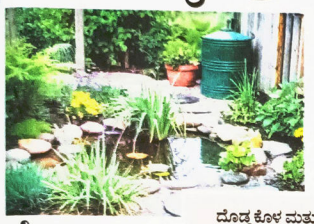
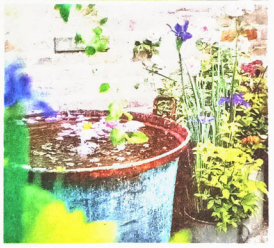
UNIVERSITY LIBRARY
Newspaper's Agri Clippings
For more information visit University Library Website
Web - uasbagrilibindia.org
E-mail- librarian@uasbangalore.edu.in
Saturday
29-08-2026

ಕಾರಂಜಿ ಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮೈಕ್ರೊ ಪಾಂಡ್







ಮೈಕ್ರೊ ಪಾಂಡ್ ಎಂದರೆ ಸಣ್ಣ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಂಟೇನರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕ ಕೃತಕ ಕೊಳ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸುವ ಕೊಳಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಾಗ, ನೀರು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮೈಕ್ರೊ ಪಾಂಡ್ ಅನ್ನು ಸಿಮೆಂಟ್ ತೊಟ್ಟಿ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ ಪಾತ್ರೆಗಳಂತಹ ಸಣ್ಣ ಕಂಟೇನರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ರೂಪಿಸಬಹುದು.

ಹೊಸ ಟ್ರೆಂಡ್ : ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೈಕ್ರೊ ಪಾಂಡ್ ಟ್ರೆಂಡ್ ಆಗಲು ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಜಾಗದ ಉಳಿತಾಯ: ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಸಣ್ಣ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ತೋಟಗಳಿಗೆ ಮೈಕ್ರೊ ಪಾಂಡ್ ಸೂಕ್ತ.

ಕಡಿಮೆ ನೀರಿನ ಬಳಕೆ: ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕೊಳಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ಆತ್ಮಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರು ಸಾಕು.

ವನ್ಯಜೀವಿಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆ: ಜೇನುನೊಣ, ಚಿಟ್ಟೆ, ಡ್ರಾಗನ್ ಫ್ಲೈ ಹಾಗೂ ಹಕ್ಕಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಆಶ್ರಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಾಂತ ವಾತಾವರಣ: ತೋಟದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಾಂತತೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ದೊಡ್ಡ ಕೊಳ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಕಾರಂಜಿಗಳ ಕಾಲ ಈಗ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತೋಟಗಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮೈಕ್ರೊ ಪಾಂಡ್ ಅಥವಾ ಕಿರುಕೊಳಗಳ ಟ್ರೆಂಡ್ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಸದ್ದು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಸಣ್ಣ ಬಾಲ್ಕನಿ ಅಥವಾ ಕೈತೋಟದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಮೂಲೆಯಲ್ಲೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಬಹುದಾದ ಮೈಕ್ರೊ ಪಾಂಡ್‌ಗಳು ಪ್ರಕೃತಿ ಹಾಗೂ ವನ್ಯಜೀವಿಗಳನ್ನು ಮನೆ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಕರೆತರುತ್ತವೆ.

ಮೈಕ್ರೊ ಪಾಂಡ್ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಕನಿಷ್ಠ 24 ಇಂಚು ಆಳ ಮತ್ತು 12 ಇಂಚು ಅಳವಿರುವ ನೀರು ಸೋರದ ದೊಡ್ಡ ಕಂಟೇನರ್. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಿಮೆಂಟ್ ತೊಟ್ಟಿ, ಗ್ಯಾಲ್ವನೈಸ್ಡ್ ಕಂಟೇನರ್, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ ಪಾತ್ರೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಸುವ ಹಾಗೂ ಸಣ್ಣತಾವರೆ ಮಾದರಿಯ ಸಣ್ಣಜಲ ಸಸ್ಯಗಳು. ತಳಕ್ಕೆ ಹಾಕಲು ಸಣ್ಣಕಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ಜಲ್ಲಿ. ನೀರು ನಿಂತು ಕೊಳೆಯದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಸ್ಕೋಲಾರ್ ಪಾಟರ್ ಫಂಟನ್.

ಮೈಕ್ರೊ ಪಾಂಡ್ ನಿರ್ಮಿಸಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ:

ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಳ: ನೆರಳು ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ಸಮತೋಲನ ಮುಖ್ಯ. ಮೈಕ್ರೊಪಾಂಡ್ ಅನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಿಸಿಲಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಬಿಸಿಲು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪಾಚಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಬಿದ್ದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ನೆರಳು ಸಿಗುವ ಸ್ಥಳ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಇಡಬೇಡಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಒಣ ಎಲೆಗಳು ಬಿದ್ದು ನೀರು ಹಾಳಾಗಬಹುದು.

ಕಂಟೇನರ್ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ: ಕಂಟೇನರ್‌ನ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಸಿಲಿಕಾನ್‌ನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಪಾತ್ರೆಯ ತಳದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರಗಳಿದ್ದರೆ ಸಿಲಿಕಾನ್ ಬಳಸಿ ಸೀಲ್ ಮಾಡಿ. ಪಾತ್ರೆಯ ತಳದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ಸಣ್ಣಕಲ್ಲು ಅಥವಾ ಜಲ್ಲಿಹಾಕಿ. ಮಣ್ಣು ಅಥವಾ ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ಹಾಕಬೇಡಿ, ಇದು ನೀರನ್ನು ಮಸುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ನೀರು ತುಂಬಿಸಿ: ನಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಬದಲು ಮಳೆ ನೀರು ಬಳಸಿ. ನಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಮೈಕ್ರೊಪಾಂಡ್‌ಗೆ ಮಳೆ ನೀರು ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ನಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನೇ ಬಳಸುವುದಾದರೆ ನೀರು ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ವಾರ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಆವಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ: ಆಮ್ಲಜನಕ ನೀಡುವ ಸಸ್ಯಗಳು ಕಡ್ಡಾಯ. ನೀರು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಲು ಆಮ್ಲಜನಕ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಜಲಸಸ್ಯಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಪಿಗ್ಮಿವಾಟರ್‌ಲಿಲ್ಲಿ ವಾಟರ್ ಫರ್ನ್‌ಟ್ ಮಿನಾಟ್‌ನಂತಹ ಸಣ್ಣ ಜಲಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಕೊಳದ ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಮೇಲ್ಮೈ ನೀರನ್ನು ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚದೆ ಖಾಲಿ ಬಿಡಿ.

ವನ್ಯಜೀವಿ ಸ್ನೇಹಿ: ಕೊಳಕ್ಕೆ ಬದ್ದ ಕಿಟ, ಕಪ್ಪೆ ಅಥವಾ ಹಕ್ಕಿಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರಬರಲು ಕೊಳದೊಳಗೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಲ್ಲು ಇಟ್ಟಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಮರದ ತುಂಡನ್ನು ಇಡಿ. ಇವು ಮೆಟ್ಟಿಲಿನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಮೈಕ್ರೊ ಪಾಂಡ್ ನಿರ್ವಹಣೆ

- ಸಣ್ಣ ಕೊಳದಲ್ಲಿ ಜಪಾನೀಸ್ ರೈಸ್ ಫಿಶ್ ನಂತಹ ಸಣ್ಣ ತಳಯ ಮೀನುಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಅವು ಸೊಳ್ಳೆಯ ಲಾರ್ವಾಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಕಾಟ ತಡೆಯುತ್ತವೆ.
- ಬೇರೆ ಕೊಳಗಳಿಂದ ಕಪ್ಪೆ ಮೀನು ಅಥವಾ ನೀರನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತಂದು ಹಾಕಬೇಡಿ. ಇದು ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡಬಹುದು.
- ಸಣ್ಣಕೋಲಾರ್ ಫೌಂಟನ್ ಬಳಕೆಯು ನೀರಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ವೇಳೆಗೆ ತೋಟಕ್ಕೆ ಸೌಂದರ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ.



V-karnataka pg 05

Hosadiganta pg 07

ಮಲ್ಲಸಂದ್ರ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಪಶು ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣಾ ಶಿಬಿರ



• **ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ:** ತಾಲೂಕಿನ ಮಲ್ಲಸಂದ್ರ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಆಕ್ಸೆಸ್ ಇಂಡಿಯಾ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಹಾಗೂ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದಕರ ಸಹಕಾರ ಸಂಘದ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಜಾನುವಾರುಗಳ ಉಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣಾ ಶಿಬಿರ ನಡೆಯಿತು.

ಕೃಷಿವಿಜ್ಞಾನಕೇಂದ್ರದಹಿರಿಯವಿಜ್ಞಾನಿಹಾಗೂಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಡಾ. ಬಿ.ಜಿ. ಹನುಮಂತರಾಯ ಅವರು ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಜಾನುವಾರುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು. ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪಾದಕತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ಜಾನು ವಾರುಗಳಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡು ವಂತೆ ರೈತರು ಜಾಗೃತಿ ವಹಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ ದರು. ಬೆಂಗಳೂರು ಹೆಬ್ಬಾಳದ ಪಶುವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾ ವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಡಾ. ಬಿ.ಎಂ. ರವೀಂದ್ರ ನಾಥ್ ಮಾತನಾಡಿ, ರಾಸುಗಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಂಜೆತನದ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಹಸಿರು ಮೇವು ಹಾಗೂ ಒಣಹುಲ್ಲನ್ನು ಸಮರ್ಪಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡು ವುದರ ಜತೆಗೆ ಲವಣ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು. ಕರುಗಳಲ್ಲಿ ಜಂತುನಾಶಕ ಔಷಧ ಗಳ ಬಳಕೆಯ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದರು.

ಕೃಷಿ ವಿಸ್ತರಣಾ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ. ವೈ.ಎಂ. ಗೋಪಾಲ್ ಮಾತನಾಡಿ, ಜಾನುವಾರುಗಳಿಗೆ ಖನಿಜಾಂಶಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಕರುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸುಧಾರಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮೇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷ ಕಾಂಶಗಳನ್ನು ದೇಹ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗು ತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಆಕ್ಸೆಸ್ ಇಂಡಿಯಾ ಫೌಂಡೇಶನ್ ವತಿಯಿಂದ ಜಾನುವಾರುಗಳಿಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪೂರಕಗಳು ಹಾಗೂ ಮಲ್ಟಿವಿಟಮಿನ ಗಳನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ವಿತರಿಸಲಾಯಿತು. ಮಲ್ಲಸಂದ್ರ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿ ಸದಸ್ಯರು, ಹಾಲು ಪರೀಕ್ಷಕರು, ಗ್ರಾಮದ ಹಿರಿಯ ಮು ಖಂಡರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

Dec Hrd pg 01

Yield set to drop as state's chilli, onion crops thirst for water

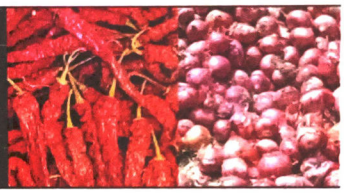
MANJUNATH HEGDE BOMNALLI
HUBBALLI, DHNS

Onion and dry red chilli, two major horticultural crops in the state's rainfed areas, are set to see a sharp drop in their yields due to deficit rainfall this kharif season.

According to sources at the University of Horticultural Sciences Bagalkot, North Karnataka contributes around 90% of the state's red chilli production and 50% of onion. Due to adverse climatic conditions, the area under cultivation has declined by 30% for both the crops. Crops in cultivated areas are also stunted due to lack of moisture and long dry spells. As a result, chilli is expected to see a 30% drop in yield and 40% drop for onion.

Vijayapura and Ballari are the highest onion and chilli growing districts in the state respectively.

CROP CROPPED



- ↓30% Drop in chilli, onion cultivation area
- ↓40% Reduction in onion yield
- ↓30% Drop in chilli yield

According to Venkateshalu, Director of Extension, University of Horticultural Sciences, Bagalkot, onion and dry chilli are the worst-affected horticultural crops. He says that perennial fruit crops such as pomegranate, guava and mango also require proper water management and growers have been advised to use drip irrigation and mulching to retain soil moisture.

"In many areas, crops were sown late and as a result, yield is expected to be drastically low," he said.

In Vijayapura district, of the 60,000 hectares of onion-growing area, 20,000 hectares was the target for kharif season. However, sowing has taken place only in around 5,000 hectares, says Vijayapura Horticulture Department Joint Director Siddaramayya Baragimath.

In Bagalkot district, where onion is predominantly grown under rain-fed conditions, the crop has been sown on 21,000 hectares this year against a target of 40,000 hectares. Stunted plant growth is also expected to reduce yields.

Karnataka State Onion Farmers' Association president N M Siddesh Uttangi said this year there is no hope for onion crop in rain-fed areas, while yield will be less even in irrigated fields due to high temperature. "Instead of seven acres, I have sown only two acres due to lack of rains. Some farmers are spending more than Rs 10,000 extra per acre for irrigation. Even after that, yield per acre would be up to 50% less," he added.

ON THE DRY EDGE

Gadag district, which has the highest traditional rain-fed Byadgi chilli cultivation area, has seen sowing on 25,950 hectares when it rained, against the target of 32,000 hectares. As the overall growth of plants is hampered, yield may come down by at least 30%, says Gadag district Horticulture Department Joint Director Chidanand P G.

Farmer B R Puttannavar of Annigeri says this season, chilli yield is expected to be less than two quintals per acre compared to over five quintals last year, and that the yield would not increase even if it rains now.

Chilli sowing in Ballari district, which has the state's largest Guntur chilli growing area, started only after water release from Tungabhadra dam. The area under cultivation could have reached 50,000 hectares with timely rains. This year it is likely to be only 38,000 hectares, said Horticulture Department officer Shrikant Kotemani.

Government to introduce fortnightly sugar allocation

The Hindu Bureau
COIMBATORE

The Centre has decided to introduce from September fortnightly sugar allocation system replacing the existing monthly quota system.

As per a press release, the mills will have to sell at least 40% of the allocation in the first week and balance in the succeeding week.

Physical verification of sugar stocks at the mills showed many mills were holding stocks more than the declarations made in the monthly returns submitted to the government. Some were found short selling — selling less sugar than the quantity allocated under the monthly quota. In some cases, sugar sold by mills at the beginning of the month was dispatched or lifted by buyers only at the end of the month.



Watchful eye: The new system will enable the government to monitor closely the demand-supply situation. M A SRIRAM

In order to address such issues, the government has decided to introduce the fortnightly sugar allocation system. It will enable the government to monitor closely the demand-supply situation, respond quickly to changes in the market, prevent artificial shortages, and release additional quota whenever needed.

The mills have been directed to dispatch the sold sugar within a week.

Crushing will commence on October 15. Sugar production in October is expected to be 10 lakh tonne and 45 lakh tonne in November.

The mills can sell sugar in October without any restriction, the release said.

Hindu Pg 06

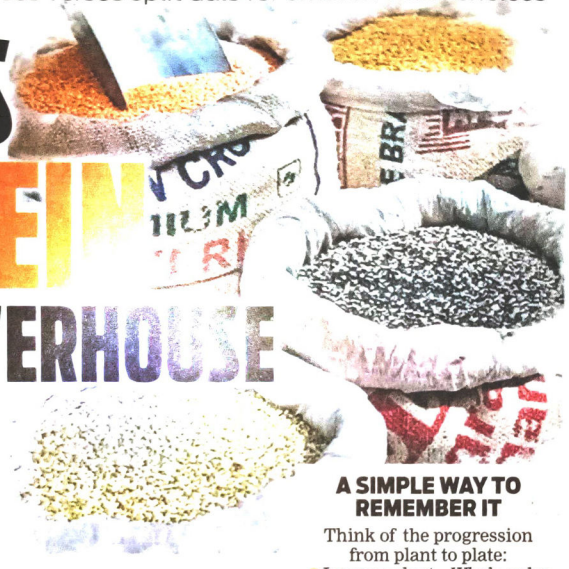


NUTRIWISE
Sadhvika Srinivas

(The writer is a chief nutritionist)

Tracing the journey from plant to plate to decode fibre, protein and processing in whole pulses versus split dals for smarter meal choices

PULSES PROTEIN AND POWERHOUSE



THE words legumes, pulses, dals and whole grams are often used interchangeably, especially in everyday cooking. While they are closely related, they do not mean exactly the same thing. Understanding the difference can help you make better choices based on fibre, protein, cooking method and overall nutrition.

Legumes are plants belonging to the Fabaceae family. They produce seeds inside pods, and the word legume can refer to the entire plant. This includes the roots, stems, leaves, flowers, pods and seeds. Legume plants are grown for different purposes, some for their edible seeds, some for fresh vegetable pods and others for animal feed or oil production.

Examples include chickpea, pigeon pea, green gram, black gram, cowpea, soybean, peanut, garden pea, cluster bean and French bean plants. Pulses are the dry edible seeds harvested from certain legume plants. They are allowed to mature and dry before harvesting. Common pulses include chickpeas, lentils, dry peas, kidney beans (rajma), pigeon peas, green gram and black gram.

However, not every legume is classified as a pulse. Soybean and peanut are legumes but are generally classified as oilseeds because they contain considerably more fat and are primarily cultivated for oil and other products.

Similarly, fresh green peas and green beans are eaten as fresh vegetables rather than classified as pulses because they are harvested before the seeds have dried.Dal is primarily an Indian culinary term, not a botanical classification. In everyday cooking, dal generally refers to pulses that have been split, and often dehusked, before cooking. Splitting reduces cooking time and changes the texture.

For example:

- Whole green gram – Moong dal
- Whole black gram – Urad dal
- Whole chickpea – Chana dal
- Whole pigeon pea – Toor dal
- Whole masoor – Masoor dal

The same pulse can therefore appear in both whole and split forms. Whole grams are pulses that remain intact, with the seed coat still present. They have not been split or dehusked.

Examples include:

- Whole moong (green gram)
- Sabut urad (whole black gram)
- Kala chana (whole chickpea)
- Kollu (horse gram)
- Lobia (whole cowpea)
- Matki (moth beans)
- Whole field beans
- Whole masoor

Because the outer seed coat remains intact, whole pulses generally provide more fibre than their split and dehusked counterparts. They are commonly soaked before cooking. Whole and split pulses can both be nutritious sources of plant protein, carbohydrates, fibre, vitamins, and minerals. The key difference is often the amount of processing they undergo. Keeping the seed whole preserves the outer coat, contributing to its fibre content. Splitting and dehusking makes the pulse quicker and easier to cook and may make it more convenient to digest.

This does not mean that whole pulses are always 'healthier' than dals. Both have a place in a balanced diet. The better choice depends on the individual's nutritional needs, digestive tolerance, meal composition and preparation method.

A SIMPLE WAY TO REMEMBER IT

Think of the progression from plant to plate:
Legume plant – Whole pulse – Split/dehusked dal

For example:

- Green gram plant – Whole moong – Moong dal
- Black gram plant – Whole urad – Urad dal
- Chickpea plant – Kala chana – Chana dal
- Pigeon pea plant – Whole toor – Toor dal

Ind Exp Pg 03

Superfoods off your kitchen shelf

Your kitchen is a treasure trove of superfoods, many of which have been used over thousands of years in both cooking and traditional wellness practices. **Krupa Patel** has some quick fix superfoods you can rustle up at home



Chia Banana Coconut Milk Pudding

Goodness
Chia seed fills several nutritional gaps in a plant-based diet. It contains all nine essential amino acids, making it a complete source of protein for vegetarians. Its iron content prevents fatigue, calcium strengthens bones and teeth, and fibre improves digestion.
Banana sustains stamina. Its potassium content prevents cramps.
Coconut milk is lactose-free. It's ideal for those with poor digestion, bloating and gas.

Preparation
Mix three tablespoons of chia seeds with one cup of coconut milk and a dash of honey in a jar. Stir well, cover and let it chill in the refrigerator for at least three hours.
Once set to a pudding consistency, layer it with freshly-sliced bananas and roasted chopped almonds as topping. Serve cold.



Golden Milk

Goodness
Cow milk is nutrient-dense. It contains melatonin that promotes restful sleep cycle. The milk digests slow due to its casein protein content. So, drinking it before bed provides a steady stream of amino acids to your muscles throughout the night promoting repair and recovery.
Ghee has short chain fatty acids that your body burns immediately for energy rather than store as fat when consumed in moderation. It has fat-soluble vitamins that support digestion.
Turmeric is anti-inflammatory and antioxidant. It supports gut health. When turmeric is paired with a pinch of black pepper and a healthy fat like ghee the curcumin absorption in the body increases significantly.

Preparation
In a small pot, add one cup of milk, a few pinches of turmeric powder, a tiny pinch of black pepper and half a teaspoon of pure ghee. Heat over low flame for five minutes. Pour into a mug and add a spoon of honey to taste.
Sip warm before bed.

Drumstick Green Gram Soup

Goodness
Drumstick is rich in Vitamin C and antioxidants. Its calcium, iron and phosphorus content strengthens bones and the immune system. It is also a natural diuretic.
Green gram is a fat burner due to its low glycaemic index. Packed with soluble fibre and complex carbohydrates, it digests slowly and keeps you full longer. It is vitamin and protein-dense and prevents muscle breakdown.

Preparation
Pressure-cook soaked whole green grams and drumsticks until tender. Remove the drumstick pieces, scrape out the soft pulp and mix it back into the soup. Blend to a smooth consistency.
Heat ghee, splutter cumin seeds in it, and saute garlic and ginger. Add to the cooked soup. Add salt, pepper and a lemon's juice. Let it simmer for five minutes.
Garnish with coriander and serve warm.



Dec Hrd Pg 09