



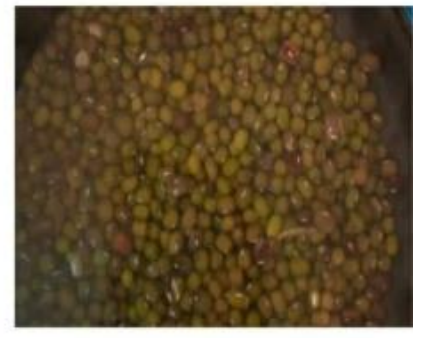
# S.N.M COLLEGE MALIANKARA

(Affiliated to Mahatma Gandhi University, Kottayam)

1. **Title of the program** : Micro Green Campaign- Month of Nutritious Food
2. **Name of the Coordinator/s** : Dr. RESMI V C and VIPIN KD (NSS Programme Officers)
3. **Organizing Department/Cell** : NSS and ICDS NORTH PARAVUR
4. **Date** : 30/09/2021
5. **Number of participants**: 20
6. **Venue**: Household of the NSS Volunteers
7. **Resource Person/s** :NIL
8. **Objective of the Program** : Encourage the cultivation of the microgreens and its consumption as a convenient and nutritious addition to everyday meals
9. **Detailed description of the event**: As a part of observing National Nutrition Day, SNM College NSS UNIT and ICDS Noth Paravur observed **POSHAN MAAH ( Month of Nutritious food)** from 1st to 30th September. In accordance with program NSS volunteers were instructed to make sprouted pulses. Volunteers secretary Shahir Mohamed T M and few other volunteers recorded the progress of the work by the volunteers. Grown pulses were included in the food prepared in the households of the NSS Volunteers.
10. **Outcome of the event/Evaluation by Program Coordinator**:  

The practice of growing micro green provided a the insight of preparing nutritious food ingredients within the households itself. Some students got the idea of starting own business ventures from this method. Volunteers also got the idea of avoiding pesticide applied vegetables to some extent and methods to improve own health by the consumption of own grown vegetables at the least minimum space and expenditure

12. Photos



# Poshan Maah 2021

1st to 30th September

SNM COLLEGE, MALIANKARA



NSS UNIT - 47



നാലാമത് ദേശീയ പോഷണ രംസാപരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി പറവൂർ ബ്ലോക്കിലെ ഡിഗ്രി പിബി തലത്തിൽ ഉള്ള കോളേജ് കുട്ടികളുടെ പങ്കാളിത്തത്തോടെ കൂടെ മൈക്രോ ഗ്രീൻ ക്യാമ്പയിൻ നടത്തുവാൻ പദ്ധതിയിടുന്നു. അതിന്റെ തുടക്കം ആയി National Service Scheme, Unit No: 47 Sree Narayana College, Maliankaraയും വനിതാ ശിശുവികസന വകുപ്പ് നോർത്ത് പറവൂരായി ചേർന്ന് ഏല്പാ കുട്ടികളുടെയും വീടുകൾ മൈക്രോ ഗ്രീൻ കൃഷി തുടങ്ങുവാൻ പദ്ധതിയിടുന്നു. അതിലേയ്ക്കായി ദ്രവണ തരപതികൾ സ്വീകരിക്കണം എന്ന് അപേക്ഷിക്കുന്നു.

## MICRO GREEN



വിത്തുവെച്ചിട്ട് 10 ദിവസത്തോളം മാത്രം പ്രായമുള്ള കൈകളാണ് 'മൈക്രോഗ്രീൻ.' ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസം പയർ, ഉലുവ ചെറുപയർ, കടുകു തുടങ്ങിയ വിത്തുകളെ വെള്ളത്തിലിടിച്ചു വയ്ക്കുക (മുക്കിച്ചെല്ല). അതിനു ശേഷം ഒരു നനഞ്ഞ തുണിയിലേക്കു മാറ്റി ഒരു ഭാഗിൽ നാലോ അഞ്ചോ ദിവസം കുറച്ചു നേരം നേരിയ വെയിൽ കൊള്ളിക്കുക. ഒഴിവിടുകൾ വരുന്ന വരളങ്ങളാണെന്ന് ചെയ്യുക. അതിനുശേഷം വെടിനൂലുകളിൽ മുറിച്ച് നന്നായി കഴുകി പാകം ചെയ്യുക (പാകം ചെയ്യുമ്പോൾ അപ്പുവെക്കോൻ മറക്കരുത്). പല സങ്കീർണമായ രോഗങ്ങൾക്കും മൈക്രോ ഗ്രീൻസ് ഒരു പരിഹാരം ആണെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. തീളംകുറഞ്ഞതും ബീജപ്രതങ്ങളും കൃഷ്ണതലകളാണ് മൈക്രോഗ്രീന്റിലുണ്ടാവുക.

പരമപ്പെടുത്തുന്ന കുട്ടികൾ മൈക്രോ ഗ്രീൻ വിളവെടുക്കുന്ന സമയം ആമ്പോൾ അതിനോടൊപ്പം നിൽക്കുന്നതും അത് കൊണ്ട് ആഹാരം പാകം ചെയ്യുന്നതിന്റെയും മറ്റും ഹോട്ടോ വീടും എടുത്തു അയച്ചു തരുക. അതിനായുള്ള ഗൃഹീൽ ഹോം തരുന്നതായിരിക്കും. ഏല്പാ വിദ്യാർത്ഥികളും പങ്കെടുക്കുക.

**STARTING DATE 21/09/2021**  
**LAST DATE 28-09/2021**

**ICDS, North Paravur.**

