



GREEN ACTION PROJECT

2022

Theme: Sharing Community



Consumer Education and Research Centre | Environmental Information, Awareness,
Capacity Building and Livelihood Programme | Programme Centre- Resource Partner

(CERC- EIACP PC-RP)

Ahmedabad, Gujarat

Green Action Project aims to promote sustainable development and encourage sustainable methods of consumption. It is an annual global campaign that runs in the first week of October, to promote sustainable consumption. It is run by the Swedish Society for Nature Conservation (SSNC) and is administered by Consumers International. The theme for Green Action Week 2022 is '**Sharing Community**'.

When people collaborate and share goods and services, it brings communities closer together and brings social benefits that reduce our environmental impact at the same time. The sharing community works for people and the planet. Too many people do not have equal access to the goods and services we need for a decent life, and too much stress is being put on the planet – our shared home. There is an alternative: a sustainable future on a healthy planet.

Consumer Education and Research Centre conducted various activities under green action week to promote sustainable consumption that leads to circular economy which are as following:

- I. Preparation of appeal to pre-loved items such as clothes, stationery items, raincoats, woolen wears, toys etc. that are in good condition. These items will be distributed to the have-nots. The idea is to create a sharing platform between the resident communities and migrant or daily wage labour community. This will foster an understanding that sharing leads to sustainable consumption and also benefits those who need it the most. (Annexure-I)
- II. Preparation of a pamphlet on 'Tips to grow your own food at home' 2022 in English or Gujarati. The objective is to aware masses on urban/ kitchen gardening which has several environmental and health benefits. (Annexure-II)
- III. Consumer Education and Research Centre addressed the students of Prathmik Shala, Sonipur Village about the importance of sustainable lifestyle, sustainable consumption, harmful effects of single-use plastics and 6 R's of the environment i.e. Rethink, Refuse, Reduce, Reuse, Recycle and Refurbish. We also distributed the pre-

loved items such a clothes, toys, stationary items, water bottles to the students which were collected at CERC Office. The objective was to create a bridge between the have and have not's and to promote the sustainable consumption and product life extension which will lead to circular economy. (Annexure-III)

- IV. Sensitization on sustainable consumption, kitchen gardening, sustainable lifestyle, composting, ill effects of single-use plastics and importance of many R's of the Environment to the students from Department of Rural Management, Gujarat Vidyapith, Randheja. (Annexure-IV)
- V. Making of Seed balls at Department of Rural Management, Gujarat Vidyapith, Randheja. (Annexure-V)
- VI. Workshop on 'Making of paper bag using old newspapers' at Department of Rural Management, Gujarat Vidyapith, Randheja. Thus, promoted use of reusable bag, cloth bag and paper bag instead of plastic bag which causes environmental pollution.
Video link: <http://cercervis.nic.in/video/Paper%20bag.mp4>
- VII. CERC setup a stall at the celebration of the most revered Indian festival of Navratri. We sensitized people about the benefits of urban gardening and distributed fliers on "Tips to grow your own food at home". People were also sensitized about converting the kitchen waste to compost through easy methods. The seed balls made by the students of Gujarat Vidyapith, Randheja were distributed amongst the people as offerings to promote sustainable foods. (Annexure-VI)
Video link: <http://cercervis.nic.in/video/Promoting%20Urban%20Gardening.mp4>
- VIII. Experience sharing by a happy visitor
Video link: <http://cercervis.nic.in/video/GAF-composter%20Video.mp4>
- IX. Conducted a workshop on "Making of compost at homes" with the locality members of New Vasna area of Ahmedabad, Gujarat. They were sensitized and educated about the concept of recycling kitchen waste to manure/fertilizer by composting techniques and tips on urban gardening. Some interested participants were also given compost

bins. These activities when followed at homes, reduces waste generation and thereby lessens the burden on landfill. It also promotes healthy, safe and sustainable foods. A sensitization activity was also arranged on the significance of Rs' of the Environment. (Annexure-VII)

- X. Sensitization on sustainable consumption, kitchen gardening, sustainable lifestyle, composting, ill effects of single-use plastics and importance of many R's of the Environment with members of Rotary club, Aadarsh chapter, Ahmedabad. The members were also made aware of the sharing community activities such as sharing of pre-loved items between the haves' and have not's which will promote product life extension and circular economy. (Annexure-VIII)
- XI. State Level Stakeholder Consultation on Sustainable Consumption & Single Use Plastic was held at Ahmedabad on 13th October, 2022 by CUTS International, SSNC and Paryavaranmitra. Ms. Anindita Mehta, CERC-EIACP PC-RP, chaired two sessions on Single use Plastic ban: Policy & Implementation and Single use Plastic ban implementation in Ahmedabad city & way ahead. (Annexure-IX)
- XII. Demonstration of Composting for the students of Ahmedabad Campus Parul University on 17th October 2022, Organized by Department of Public Relations Ahmedabad Campus. (Annexure-X)
- XIII. Visit to Gokul Ashram shala, Gota Ahmedabad and demonstrated the method of composting at home. We also took a session on importance of the R's of Environment, Sustainable Consumption, Sustainable Lifestyle and Tips to grow your own food at home. (Annexure-XI)
- XIV. A video on changing the lifestyle for a better tomorrow that shows commitment by the people of all age group towards a sustainable lifestyle. Video Link: <http://cercervis.nic.in/video/To%20protect%20the%20Environment.mp4>
- XV. An overview of the Green Action Project 2022
Video Link: <http://cercervis.nic.in/video/Overview%20of%20GAW%202022.mp4>

Annexure-I

Appeal

**SHARE YOUR PRE-LOVED
ITEMS WITH THOSE WHO NEED**

What you can share

The items collected will be distributed to the migrant laborers/daily wagers

- ★ Clothes
- ★ Household items - utensils, storage items etc.
- ★ Stationary, Books etc.
- ★ Electrical Appliances, Electronics etc...



Why

To support the needs of the community at the bottom of the economic pyramid and to promote the culture of sharing & sustainable consumption.

Promote Sustainable Consumption - Extend Product Life - Share & Care



To Share, Please call at: 079-68181600/28/29
Consumer Education & Research Centre
507-8, Sakar 2 Building, End of Ellisbridge, Ellisbridge, Ahmedabad,
Gujarat 380 006



અપીલ

તમારી બિનઉપયોગી
ચીજો શેર કરો.

શું શેર કરશો

એકત્ર કરેલ તમામ
ચીજવસ્તુઓ પરપ્રાંતિય
શ્રમિકો/દૈનિક રોજીવાળા
કારીગરોને આપવામાં આવશે.

- ★ કપડાં
- ★ ઘરવખરીની ચીજવસ્તુઓ, સંગ્રહ કરવાના પ્લાસ્ટિક કન્ટેનર
- ★ સ્ટેશનરી, પુસ્તકો, ચોપડીઓ
- ★ ઇલેક્ટ્રોનિક્સ ચીજવસ્તુઓ વગેરે જેવું ઘણુંબધું



શા માટે શેર કરશો

જરૂરિયાતમંદ વર્ગને મદદ કરી
ચીજવસ્તુઓનું આયુષ્ય વધારો તથા
સસ્ટેનેબલ સંસ્કૃતિને પ્રોત્સાહન આપો

સસ્ટેનેબલ વપરાશને પ્રોત્સાહન આપો - ચીજવસ્તુઓનું આયુષ્ય લંબાવો - આપ-લે ની પ્રથા કેળવો



To Share, Please call at: [079-68181600/28/29](tel:079-68181600/28/29)

Consumer Education & Research Centre

507-8, Sakar 2 Building, End of Ellisbridge, Ellisbridge, Ahmedabad,
Gujarat 380 006



Annexure-II

TIPS TO GROW YOUR OWN FOOD AT HOME

Urban gardening is the practice of growing vegetables, fruits and plants in urban areas such as balconies, vacant plots and backyards. An In-house vegetable garden is the easiest way of cultivating vegetables at home using minimal land & resources. Fruits and vegetables are a rich source of vitamins and minerals. The time lapse in their transport and storage is nil in urban gardening, thus providing fresh and quality produce at home. As the food produced is less processed (cleaning, freezing and cold storage) the chance of loss of vitamins and minerals is least and the produce is rich in its nutritional values, thus improves the human health.

Urban vegetable gardening has several environmental benefits including reduction in plastic pollution due to recycling and reuse of waste plastic containers/ bags, reduction in air pollution and reduction in water pollution, reduction in carbon footprint and so on. It also reduces the strain on the global food chain. Items required to grow vegetables at home are planters, soil, seeds, gardening equipments like garden trowel, gardening fork etc., cocopeat, organic pest control and organic fertilizer. Here are the few tips to grow vegetables at home:



TOMATO

- Prepare the potting mix by mixing sand, red soil, compost, cocopeat and neem cake in the ratio 30:20:20:20:10.
- Sow the tomato seeds in the potting mix, equidistant from one another. Sprinkle with water after sowing.
- Mulch the seeds with hay/dried leaves and cover partially to create a semi-greenhouse effect.
- Continue spraying water every 2-3 days till the seeds sprout. After four sets of true leaves appear, transplant the sapling into a big pot and stake it with sticks on all 4 sides.
- Add a handful of compost to the tomato plant once in a week till it flowers.
- Since the tomato plant is vulnerable to attacks by mealybugs and leaf miners, spray diluted neem oil in dish-wash solution once in 15 days.



CHILLIES

- Mix equal amounts of cocopeat, compost and perlite (or coconut coir/sand).
- Put the potting mix in a small pot and soak it in ample water overnight.
- Next day, press each of the chilli seeds gently into the soft soil and cover it with mulch/hay.
- Sprinkle water daily till the seeds germinate into tiny saplings.
- As soon as the leaves appear, transfer each sapling to a bigger pot with a height of at least 20 inches.
- Sprinkle water daily till the plant flowers. Reduce the frequency of watering after flowering happens. Harvest fresh chillies when fruited.



CORIANDER

- Take a handful of coriander seeds and press them slightly to break them into two, Soak the broken seeds overnight in water.
- Mix sand, red soil, cocopeat, neem cake and compost in equal quantities to make the potting mix.
- Drain this potting mix well and scrape lines through it to sow the seeds.
- Spread the seeds evenly along the scraped lines. Cover the seeds lightly with soil & dry leaves and sprinkle some water.
- After the seeds have sprouted, spray with diluted buttermilk or Panchagavya once every 15 days. Do not overwater the plants.
- Harvest the Coriander once it's ready.

Eco-friendly tips for urban gardening:

- Reuse any plastic/ glass container as a planter instead of buying a new one.
- Compost at home using kitchen and garden waste to use it for gardening.
- Do not throw away the egg shells, crush and convert them into powder. The calcium carbonate in eggshells helps to strengthen the plant roots so it can grow faster and stronger.
- Neem leaves powder enriches soil with organic nutrients. It acts as a natural fertilizer with pesticidal properties. Protects plants from soil-borne pathogens and also helps in getting rid of nematodes, grubs, termites, mites in soil. Dry the neem leaves under the sun & grind it in the mixer.

Source: www.thebetterindia.com



- Apply turmeric water to the plants as it has natural bactericidal and antifungal properties. Ratio: 1 teaspoon in 1 litre of water.



- Use coconut coir as it retains water for longer period of the time. It improves soil structure and also adds organic matter to the soil. Mix it with soil & compost in equal proportion.



- Banana peels acts as a fertilizer as it contain nutrients (potassium, phosphorus, magnesium and calcium) that are essential for healthy plants.



- Onion peel is rich in potassium, calcium and iron, which can help the plants grow strong. Add the outer dry skin of onion (about a handful) to one litre of water. After 3-4 days, strain the water and dilute this solution with another litre of water.



CONSUMER EDUCATION AND RESEARCH CENTRE, AHMEDABAD

Environmental Information System, Resource Partner
Contact No. - 079-27489945/46 - Email : cerc@cercindia.org, cerc-env@nic.in



તમારા માટે ઘરે શાકભાજીઓ અને ફળફળાદિનું વાવેતર કરવા ઉપયોગી સૂચનો

શહેરી ખેતી/કૃષિ/બાગકામ એ શહેરી વિસ્તારોમાં જેમ કે બાલ્કનીઓ, ખાલી જગ્યાઓ અને પાછળના વાળામાં શાકભાજી, ફળો, છોડ ઉગાડવાની પ્રથા એની આસપાસ ખાદ્ય અને ખાદ્ય ઉત્પાદનોનું વાવેતર કરવાની, પ્રોસેસ કરવાની અને વેચાણ કરવાની રીત છે. શહેરી ખેતી કિચન ગાર્ડનિંગ, સફટોપ ગાર્ડનિંગ, વર્ટિકલ ફાર્મિંગ, સ્ટ્રીટ લેન્ડસ્કેપિંગ, ગ્રીનહાઉસ ગાર્ડનિંગ, મશરૂમનું વાવેતર વગેરે જેવા વિવિધ પ્રકારે થાય છે. ઘરમાં શાકભાજીનું વાવેતર ઓછામાં ઓછી જમીન અને સંસાધનોનો ઘરે ઉપયોગ કરીને શાકભાજી ઉગાડવાની સરળ રીત છે. ફળફળાદિ અને શાકભાજીઓ પુષ્કળ પ્રમાણમાં વિટામિન અને ખનીજો ધરાવે છે. શહેરી બાગકામમાં તેમના પરિવહન અને સંગ્રહ કરવાની જરૂર રહેતી નથી, જેથી ઘરે તાજું અને ગુણવત્તાયુક્ત ફળફળાદિ અને શાકભાજી મળે છે. આ ખાદ્ય પદાર્થો ઓછા પ્રોસેસ હોવાથી (સાફ સફાઈ, ફ્રીઝિંગ અને કોલ્ડ સ્ટોરેજ) વિવિધ વિટામિન અને ખનીજ તત્વોનો નાશ થવાની શક્યતા ઘટે છે તથા એમાં પોષકદ્રવ્યો ભરપૂર હોય છે. એટલે મનુષ્યનું સ્વાસ્થ્ય સુધરે છે.

શહેરમાં ઘરે શાકભાજી ઉત્પન્ન કરવાની પ્રક્રિયા પર્યાવરણ માટે કેટલાંક ફાયદા ધરાવે છે, જેમ કે પાણીના પ્લાસ્ટિક કન્ટેઇનર/બેગનું રિસાઇકલિંગ અને પુનઃઉપયોગ થવાથી પ્લાસ્ટિકના પ્રદૂષણમાં ઘટાડો થાય છે, હવાના પ્રદૂષણમાં ઘટાડો થાય છે અને જળ પ્રદૂષણમાં ઘટાડો થાય છે, કાર્બનના ઉત્સર્જનમાં ઘટાડો થાય છે વગેરે. એ નાથી વૈશ્વિક ખાદ્યસાંકળ પરનું ભારણ પણ ઘટાડી શકાય છે. ઘરે શાકભાજી ઉગાડવા માટે જરૂરી સીજવસ્તુઓ છે - પ્લાન્ટર, માટી, બીજ, બાગાયતી કામ માટેના ઉપકરણો, જેમ કે ગાર્ડન ટ્રોલ (ખરપડી), બાગાયતી કાતર વગેરે, કોકોપીટ, કાર્બનિક જંતુ નિયંત્રણ અને કાર્બનિક ખાતર. અહીં ઘરે શાકભાજીનું વાવેતર કરવા થોડા સૂચનો આપવામાં આવ્યા છે:



ટામેટા

- રેતી, લાલ માટી, ખાતર, કોકોપીટ અને નીમ કેકને 3૦:૨૦:૨૦:૨૦ના રેશિયોમાં મિશ્ર કરીને ફૂંડા માટે મિશ્રણ તૈયાર કરો.
- આ મિશ્રણમાં ટામેટાના બીજ વાવો, બીજને એકબીજાથી સરખા અંતરે વાવો. વાવેતર થયા પછી પાણી છાંટો.
- સૂકા પાન/લીલા ઘાસને બીજની આસપાસ પાથરો તથા અર્ધ-ગ્રીનહાઉસ અસર ઊભી કરવા આંશિક રીતે ઢાંકો
- જ્યાં સુધી બીજે અંકુરિત ન થાય, ત્યાં સુધી દર ૨-૩ દિવસે પાણીનો છંટકાવ ચાલુ રાખો. ખરું પાનના ચાર સેટ દેખાય પછી છોડને મોટા ફૂંડામાં લઈ લો અને તમામ ૪ બાજુએ પાતળી લાકડીઓ સાથે બાંધો.
- જ્યાં સુધી ફૂલ ન આવે, ત્યાં સુધી અઠવાડિયામાં એક વાર ટામેટાના છોડમાં થોડું ખાતર ઉમેરો.
- ટામેટા છોડમાં નાની ચૂસતી જીવાત(મિલિબગ) અને પાન ખોતરતી માખીઓના(લીફ માર્શનર) હુમલાઓનું જોખમ હોવાથી ૧૫ દિવસમાં એક વાર ડિશ-ઘોવાના સોલ્યુશનમાં લીમડાના તેલને ભેળવીને મિશ્રણનો છંટકાવ કરો.



મરચાં

- કોકોપીટ, ખાતર અને પલાઈટ (અથવા નાળિયેરની કાઠી/રેતી)ને એકસમાન જથ્થામાં મિશ્રણ કરો.
- નાનાં ફૂંડામાં આ મિશ્રણ રાખો અને આખી રાત પુષ્કળ પાણીમાં ભોળી રાખો.
- બીજ દિવસે, નરમ જમીનમાં મરચાના દરેક બીજને નરમાશથી દબાવો અને ભીના ઘાસ/પરાગરજ સાથે ઢાંકી દો.
- જ્યાં સુધી બીજ નાનાં રોપાઓમાં અંકુરિત ન થાય, ત્યાં સુધી દરરોજ પાણી પીવડાવો.
- પાન દેખાતા દરેક છોડને ઓછામાં ઓછી ૨૦ ઇંચની ઊંચાઈ ધરાવતા મોટા ફૂંડામાં લઈ લો.
- જ્યાં સુધી છોડને પાન ન આવે, ત્યાં સુધી પાણી પીવડાવો. પાન દેખાયા પછી પાણી પીવડાવવાના દિવસો ઘટાડો. જ્યારે પાકી જાય, ત્યારે તાજાં મરચાં કાપી લો.



કોથમીર

- કોથમીરના થોડા બીજ લો અને તેને થોડા દબાવીને બે ભાગમાં તોડી નાખો. વૃદ્ધલા બીજને આખી રાત પાણીમાં રાખો.
- રેતી, લાલ માટી, કોકોપીટ, લીમડાનો પાવડર અને ખાતરનું મિશ્રણ સમાન પ્રમાણમાં કરો, જેથી છોડના ફૂંડાનું મિશ્રણ તૈયાર થશે.
- આ ફૂંડાના મિશ્રણને નીતારો અને બીજનું વાવેતર કરવા તેમાં રેખાઓ બનાવો.
- બીજને આ રેખાઓમાં એકસરખી રીતે પાથરી દો. બીજને માટી અને સૂકા પાંદડા સાથે ઢાંકી દો. તેના પર થોડું પાણી છાંટો.
- બીજનું અંકુરણ થયા પછી દર ૧૫ દિવસે એકવાર પાતળી છાશ કે પંચગવ્યનો છંટકાવ કરો. છોડમાં વધારે પાણી ન ઉમેરો.
- કોથમીર તૈયાર થયા પછી એની કાપણી કરો.

શહેરમાં પર્યાવરણને અનુકૂળ બાગબગીચા માટે ઉપયોગી સૂચનો:

- નવું પ્લાન્ટર ખરીદવાને બદલે કોઈ પણ પ્લાસ્ટિક/ગ્લાસના પાત્રનો પ્લાન્ટર તરીકે ફરી ઉપયોગ કરો.
- બાગકામ માટે રસોડા અને બગીચાના નકામા પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવા ઘરે ખાતર બનાવો.
- ઇંડાના કોટલા, દબાચેલા ભાગને ફૂંકી ન દો અને તેમાંથી પાવડર બનાવો. ઇંડાના કોટલામાં કેલ્શિયમ કાર્બોનેટ હોય છે, જે છોડના મૂળિયા મજબૂત બનાવવા મદદ કરે છે, જેથી છોડ ઝડપથી અને મજબૂત રીતે વિકસી શકે છે.
- લીમડાના પાનનો પાવડર કાર્બનિક પોષકદ્રવ્યો સાથે જમીનને ફળદ્રુપ બનાવે છે. આ જંતુનાશક ગુણધર્મો સાથે કુદરતી ખાતર તરીકે કામ કરે છે. વળી માટીમાં પેદા થતાં જીવાતથી છોડવાઓનું રક્ષણ કરે છે અને જમીનમાં નેમાટોડ, કીડા, ઉદ્ધ, જીવાતમાંથી મુક્તિ મેળવવામાં મદદરૂપ પણ થાય છે. લીમડાના પાનને સૂર્યપ્રકાશમાં સૂકવો અને મિલ્કસરમાં દળીને એનો પાવડર બનાવો.



- છોડવાઓ પર હળદરચુકત પાણીનો છંટકાવ કરો, કારણ કે આ કુદરતી રીતે બેક્ટેરિયાનાશક અને કુગળાશક ગુણધર્મો ધરાવે છે. રેશિયો: ૧ લિટર પાણીમાં ૧ ચમચી.
- નાળિયેરની કાઠીનો ઉપયોગ કરો, કારણ કે આ લાંબા સમય સુધી પાણીને જાળવે છે. એનાથી જમીનનું બંધારણ સુધરે છે અને જમીનમાં કાર્બનિક પદાર્થ પણ ઉમેરે છે. જમીન અને ખાતરમાં એનો એકસરખા પ્રમાણમાં મિશ્ર કરો.
- કેળાની છાલ ખાતર તરીકે ઉપયોગ કરો, કારણ કે તે પોષકદ્રવ્યો ધરાવે છે (પોટેશિયમ, કોસ્ફરસ, મેગ્નેશિયમ અને કેલ્શિયમ), જે છોડવાને સ્વચ્છ રાખવા માટે આવશ્યક છે.
- ડુંગળીની છાલમાં ભરપૂર પોટેશિયમ, કેલ્શિયમ અને આયર્ન હોય છે, જે છોડવાઓને મજબૂતી પ્રદાન કરીને વૃદ્ધિ કરવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે. ૧ લિટર પાણીમાં ડુંગળીની બહારની છાલ (પલાળી) ને રાખો. ૩થી ૪ દિવસ પછી પાણીને ગાળી લો અને આ દ્રાવણને વધારે પાતળું બનાવવા વધુ એક લિટર પાણી ઉમેરો.



સ્ત્રોત: www.thebetterindia.com



CONSUMER EDUCATION AND RESEARCH CENTRE, AHMEDABAD

Environmental Information System, Resource Partner
Contact No. - 079-27489945/46 - Email : cerc@cercindia.org, cerc-env@nic.in



Annexure-III



Annexure-IV



Annexure-V



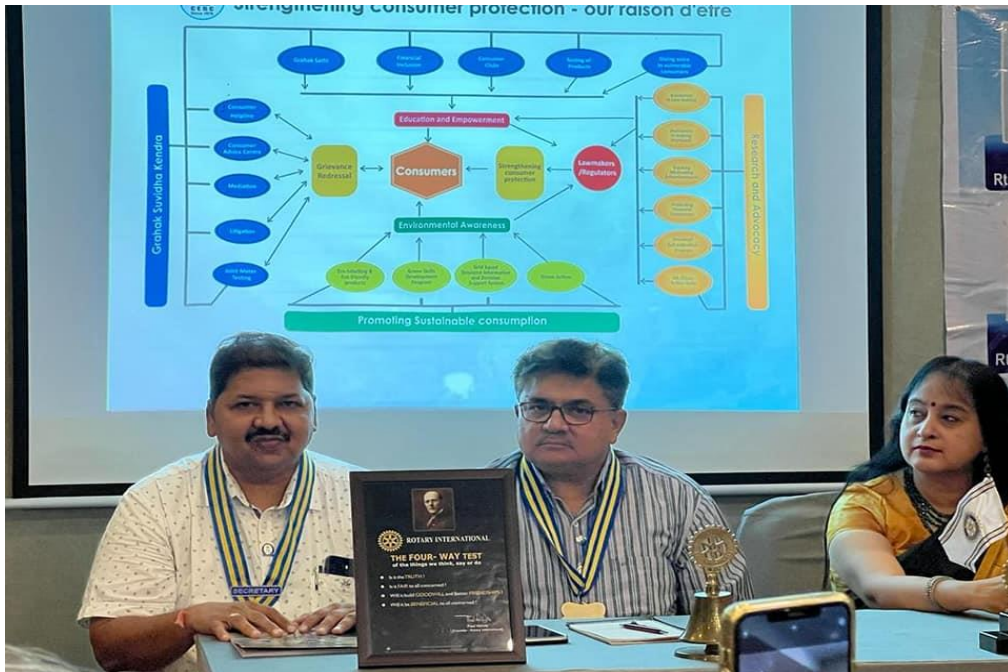
Annexure-VI



Annexure-VII



Annexure-VIII



Annexure-IX



Annexure-X



Annexure-XI

