

【生活新风尚】

垃圾分类如何分 总记不住哪能办？

朗朗上口,好记又好背的宣传语,赶紧学起来



2月19日,《上海市生活垃圾管理条例》全文正式公布,条例将于2019年7月1日起施行。据悉,条例将通过法律的强制性,推动垃圾分类,包括固化共识性的管理要求、明确各类责任主体、强制源头减量、落实分类体系的全程监管等。

垃圾分类怎么分?上海几经变化,至2011年确定分类标准为可回收物、有害垃圾、湿垃圾、干垃圾的“四分法”。总是记不住垃圾怎么分?看完这些宣传语,你会发现垃圾分类其实很简单!

“垃圾分类”打油诗 获宣传语特等奖

日前,由市网信办、市政府新闻办和市绿化市容局为指导单位,上海发布为支持单位,绿色上海主办,上海创正信息技术有限公司承办的垃圾分类口号宣传语征集活动圆满结束。

经过对入围作品从形式和质量、主题和创意、深入人心、网络人气等方面的甄选,最终结果已经产生。其中,一首98字的“垃圾分类”打油诗获得了此次获垃圾分类口号宣传语征集活动特等奖。

屋里屋外做事体,拣拣弄弄生垃圾;分门别类理一理,对号入座要牢记;厨房剩菜瓜果皮,棕桶嘴巴最欢喜;旧衣尿片香烟蒂,黑桶

提醒到此地;纸盒空罐饮料瓶,蓝桶负责装肚皮;药品灯管废电池,红桶专门来处理;变废为宝派用场,账户积分有奖励。

朗朗上口读来溜 垃圾分类记心头

- 1.垃圾分类开头难,养成习惯就自然。
- 2.垃圾分类我给力,美丽上海我受益。
- 3.上垃圾四只桶,红蓝黑棕各不同,害回湿干分开放,人人参与有担当。
- 4.垃圾也有“朋友圈”,“投”其所好最关键。
- 5.贯彻实施垃圾管理条例,普遍推行垃圾分类制度。
- 6.分类在指尖,文明在心间。
- 7.多走一步路,垃圾有去处;多动一下手,垃圾分类投。
- 8.依法治理垃圾分类,携手共建美好家园!
- 9.垃圾分分类,资源不浪费;垃圾减减量,家园更漂亮。
- 10.生态之城新时尚,垃圾分类记心上。
- 11.依法开展垃圾分类,携手建设美丽家园。
- 12.垃圾分类新时尚,惠及千秋你我他。
- 13.垃圾分类护环境,源头分投很重要。
- 14.四色箱桶并排放,分门别类是关键。可回收垃

圾投蓝桶,再生利用聚资源;有害垃圾丢红桶,预警示惕免伤害;湿垃圾入棕桶,培育生机护自然;干垃圾进黑桶,除去以上三类全囊括。

- 14.废纸金属塑料瓶,收集回收能循环,剩饭剩菜水果皮,摇身一变有机肥,电池灯管水银计,都是有害的垃圾,垃圾分类切记牢,美化环境不可少。
- 15.与君歌一曲,请君为我倾耳听。干湿有害可回收,理清思路不足忧。电池灯管废药漆,有害垃圾不能留。玻金塑料与纸衣,个个归进可回收。瓜皮果核剩饭菜,一一放入湿垃圾。其余均是干垃圾,人人行动青山幽。
16. 垃圾分类不怕难,四分类标准记要点:有毒有害单独放,可回收物送交投点,湿垃圾一天能腐烂,干垃圾焚烧做能源。人贵勿辞一小善,积善成德世代贤。更多分类再发展,人与环境永和谐。
- 17.生活垃圾要分离,废纸塑料碎玻璃,金属布料回收起,厨余垃圾别丢弃,有机肥料需要你,有毒有害废垃圾,分门别类要注意,其他垃圾现商机,塑料废弃太可惜,二级原料支援你,废铁成钢筑屋脊,别让空气再哭泣。
- 18.垃圾投放有门道,四色分类要记牢,蓝色回收可宝变,红色有害无处逃,潮湿垃圾放棕色,三类之外黑色要,你我共同助环保,申城明天更美。

(市规划资源局)

【政策解读间】

上海首发志愿服务激励卡

注册志愿者可申领 9 大权益

在第56个学雷锋日到来之际,3月4日,首批上海志愿者激励卡(上海志愿者公益龙卡)在上海科技馆举行首发仪式,同时,首届志愿服务与项目激励论坛也拉开了帷幕。来自市、区各相关单位、志愿服务组织、全市市级志愿服务基地、市志愿者协会直属总队负责人及优秀志愿者代表参加了仪式与论坛。

上海志愿者公益龙卡是一张由市志愿服务公益基金会、市志愿者协会和建行上海市分行为激励志愿者而共同合作的一张志愿者激励服务卡,其主要功能有志愿服务时间查询及兑换、志愿者补贴发放、银行卡金融功能、公益龙卡专属服务等四项。上海志愿者公

益龙卡面向全市注册志愿者、全国道德模范及提名获得者、全国志愿服务四个100先进典型最美志愿者发放,志愿者通过公益龙卡可享受到身份认证、专属服务、每月9日志愿者服务日、志愿服务时间兑换、季度优惠、专属理财、保险礼遇等9大权益。

据悉,全市220个社区志愿服务中心和360个建行网点将设志愿者优待点,为全市志愿者提供公益龙卡申领专属服务,便于志愿者就近、就地、就便办理公益龙卡。

上海市志愿服务公益基金会理事长陈振民提出,对志愿者的激励保障是衡量一个国家创新地区的志愿服务事业及文明水平的重要标志之一。

多年来,上海相继开展了志愿者保险、优秀志愿者免费体检和大病重病补助、免费游览迪斯尼、志愿服务项目资助、志愿服务时间积分兑换等激励保障项目。此次志愿服务激励卡的发放,是规模最大、涉及人数最多、影响最广泛的激励举措。要实现志愿服务的常态长效可持续性发展,就必须进一步完善和拓展上海志愿服务激励保障系统,加大对志愿服务的各种投入,保障志愿者的合法权益。开展形式多样的志愿者激励活动,吸引更多的企业参与,体现对志愿者优先、优待、优惠的社会回馈,弘扬“我为人人,人人为我”的社会风尚。

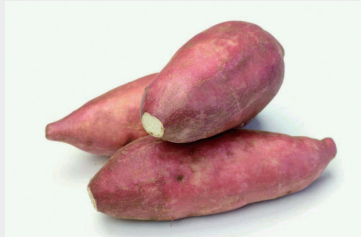
(上海志愿服务公益基金会)

【健康小贴士】

膳食均衡有“套路” 饭桌多备“大块头”

根菜是指以肉质根为食用部分的蔬菜,包括红薯、萝卜、山药、土豆等。与其他类蔬菜相比,根菜的农药残留较低,价廉物美,并且营养价值丰富,而且根菜大多富含纤维素,使用后饱腹感强,对于减肥瘦身、均衡膳食也有一定效果。根菜一年四季均是丰产时节,且市场供应充足,想吃这些“大块头”,那就去菜市场逛一圈吧。

◆红薯:补虚乏,益气力



红薯中含有维生素A、B、C、E以及钾、铁、铜、硒、钙等10余种微量元素,营养价值很高。冬天吃些红薯,可以保持血管弹性,并且红薯中含有大量膳食纤维,能刺激肠道,增强蠕动,通便排毒,尤其对老年性便秘有较好的疗效。

◆萝卜:助力肠胃蠕动



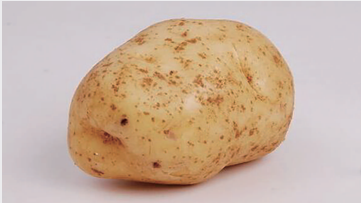
熟食甘似芋,生吃脆如梨。老病消凝滞,奇功真品题。《本草纲目》中说萝卜能“大下气、消谷和中、去邪热气。”民间也有“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”的说法。萝卜的营养成分丰富,含有丰富的碳水化合物和多种维生素,其中维生素C的含量比梨高8—10倍。萝卜中还含有矿物质和蛋白质。萝卜不含草酸,不仅不会与食物中的钙结合,反而更有利于钙的吸收。萝卜中的B族维生素和钾、镁等矿物质可促进肠胃蠕动,有助于体内废物的排除。

◆山药:止泄痢,化痰涎



山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质,有利于增强脾胃消化吸收功能。山药含有粘液蛋白,有降低血糖的作用,适合糖尿病患者食用。

◆土豆:和胃调中、健脾益气



土豆中含有大量维生素B和维生素C等,对于治疗胃溃疡、便秘有一定疗效。它还能够预防心血管系统的脂肪沉积,保持血管弹性,有利于预防动脉粥样硬化的发生。

(普陀食药安办)