



【读者来稿】

# 垃圾分类排名公布后的思索

□文 翟笃钧

一次听闻有些人在议论“垃圾分类我们已积极投入了，可本街道检查排名竟然靠在差类，真的感到有些郁闷。”对垃圾分类评定优差结果，有议论有想法心里不是好滋味，应该说这并非坏事。说明评定结果分晓后，被评为差类社区的百姓被触动了，他们的想法很朴实：我们积极投入了付出了，为啥列入差的行列？

在垃圾分类条例7月1日正式实施之前的5月，社区中各居民区已经开始了垃圾分类工作。从居民投入的积极性来看，可以说这次垃圾分类工作只有参与者没有旁观者，只有投入者没有抵制者。总体氛围和参与度积极性是可圈可点的。有那么一位居民区党总支书记，上午7点已经从远在虹口区的家，赶到自己的工作岗位开始工作，直到晚上漆黑才回到家。这位书记赶到居委会后第一件事就是利用上班前这一个半小时，把自己所管辖小区的5个垃圾房一个个检查，解决一个个实际问题。她和班子里其他居委干部一起，负责5个垃圾厢房明确责任认真管理好，早晚两次雷打不动。居委干部们把小区内上班匆匆未及处理的垃圾，按照规定予以处理，任劳任怨不怕脏、臭甚为感人。

待到下班后，书记仍在处理具体事务，尤其是关心管辖范围内3幢四层建筑工房改建的实际问题。她曾表示过每一户配合改建暂时搬离的居民都亲自送，他们提出的合理要求都设法帮助解决，并说到做到。

晚上6点，垃圾厢房又开始运作时，居委干部们又开始工作起来。由于这些基层干部带头扎扎实实地沉下去工作，居民区的党员感动不已，不仅自己积极配合做好



垃圾分类工作，而且主动地加入志愿者队伍使整个小区垃圾分类工作进入了良性循环，以至这项工作进行得很有起色。

对于一个全面有序、富有成效开展垃圾分类工作的小区居民来说，看到评定结果觉得难以接受。因为就他们而言，已经非常积极地投入和付出了。

一个街道某项工作的检查评定是全方位综合的测评，很有可能因某一居民区应做的工作落实不力，抓实不够，自检不严造成该做好的工作没达标，而拖了整个街道垃圾分类工作的后腿。当然，基层组织在做每一项工作时，为的并非是评选的上乘或

是奖牌的荣誉，而是心中揣着人民想着人民，真心地为人民办实事。

垃圾分类看似只是对生活中产生的垃圾进行处理而已，实质上是对多少代人们惯以为习处置垃圾旧习俗的一个决裂，是文明生活的一种体现，是提升生活品味思想领域的一次革命，是社会进步的一种表现。

清晨6点刚过，居委干部、志愿者们垃圾房内麻利地处置着垃圾，有老人前来扔垃圾，志愿者立即上前帮而助之……

在垃圾房旁，文明之星冉冉升起，她的光泽很温馨很耀眼。

## 营养丰富的5种蔬菜

想要身体健康，每天都要吃够300~500克的蔬菜，各种颜色的蔬菜混着吃，给大家推荐5种好吃的蔬菜。

**1.毛豆：**毛豆的蛋白质和钙含量，在蔬菜界里可是数一数二的。每100克毛豆大约含13克的蛋白质，和鸡蛋不相上下。毛豆也是不错的钙质来源，每100克含有135毫克的钙，比牛奶还要高。另外，毛豆含有不少钾和其他矿物质、膳食纤维和维生素。盐水煮毛豆，热量低、味道好，算得上是一份无比健康的零食了。

**2.豌豆：**每100克大约含21.2克的碳水，甚至比藕还高，可以作为主食外的第二选择。嫩豌豆，淀粉含量没那么高，纤维含量倒是丰富，用嫩豌豆代替一部分主食，口味鲜嫩还微甜，能帮助我们控制热量，有助于减肥。

**3.西兰花：**别看西兰花那么绿，胡萝卜素含量是胡萝卜的两倍之多，蔬菜中当之无愧的胡萝卜素含量之王。维生素种类也非常齐全，维生素C、叶酸含量也很客观，同时也是蔬菜中的含钙大户。做法很简单，水煮或者蒜炒就很美味，口感比花椰菜更软。

**4.韭菜：**韭菜中含硫化物、锌、维生素C等物质，都对我们的身体都有益，和壮阳没有丝毫关系。不过，韭菜中含有大量的纤维素，对于促进肠道蠕动，通便，改善便秘很有好处。别吃太多，不然过多的含硫化物会增加放屁时的奇异味道……

**5.大白菜：**大白菜可以说是冬日的健康全能菜，含有丰富的维C、胡萝卜素，以及各种矿物质。维C含量尤其可观，大约为45毫克/100克，可以与柑橘媲美。还有一个小秘密要告诉大家，大白菜菜叶中的维C高于叶柄，纤维素却不如叶柄。所以，不要挑食，叶柄和菜叶都要吃。

(石泉社区卫生服务中心)

入口 ENTER



长风周到



大宁周到



花木周到



徐家汇周到



五角场周到



南京西路周到



五里桥周到



莘庄周到



杨树浦周到



中山公园周到



老虹口周到



“周到上海”APP



扫描二维码或搜索  
公众号“上海社区发布”



北静安周到



古北周到



徐汇滨江周到



田林周到



北静安周到



外滩周到



曹家渡周到



陆家嘴周到



北外滩周到



曹杨路周到



西长宁周到



苏河湾周到



四平周到



老城厢周到



长寿路周到



七宝周到



青浦周到



投稿

找到您的社区居民生活指南公众微信号

福利

居委  
资讯



出口 EXIT