

坎布拉创建世界地质公园应知应会

1.世界地质公园的全称和概念?

联合国教科文组织世界地质公园;
联合国教科文组织世界地质公园作为教科文组织国际地球科学和地质公园计划(IGGP)的一部分,是单一、统一的地理区域,依照统一的保护、教育和可持续发展理念,对具有国际地质意义的地点和景观进行管理。

2.世界地质公园网络?

世界地质公园网络成立于2004年,是在联合国教科文组织(UNESCO)的支持下发展起来的由世界地质公园和世界地质公园专业人士组成的一个非盈利国际组织,旨在为将保护地球遗产纳入区域可持续发展战略的国家和地区制定最佳实践模式和标准。所有教科文组织世界地质公园均有义务加入世界地质公园网络。世界地质公园网络推崇区域交流合作,并通过一系列区域性网络如亚太地质公园网络(APGN)、欧洲地质公园网络(EGN)、拉美及加勒比海地质公园网络(GeoLAC)和非洲地质公园网络(AUGGN)等助力实现其

目标。

3.世界地质公园的主题?

颂造化之神奇 谋区域之常兴

4.世界地质公园的四大要素?

具有国际价值的地质遗迹;管理方式;显示度;交流合作。

5.世界地质公园十大主题?

自然资源;文化;地质灾害;女性;气候变化;可持续发展;教育;当地和土著文化;科学;地质保育。

6.世界地质公园的地质遗产价值?

世界地质公园保护和展示具有国际价值的独特地质遗产,通过多种形式科学还原和叙述地球长达46亿年的故事。身处地质公园,可以切身交流、体验和感受大自然千姿百态、神奇而又壮观的各类“地球印记”。

7.世界地质公园的自然遗迹价值?

世界地质公园拥有独特的自然遗产、迷人的风景、多样的生态系统及重要的生物多样性,地质公园积极参与促进自然遗产的保护,并让人们了解我们的星球目前面临的挑战。

8.世界地质公园的文化遗产价值?

世界地质公园是“地球印记”与“人类印记”相融交汇的地方,当地居民在人类历史时期创造和遗留下的各类印记构成了多样化、非凡的文化遗产,其往往与当地地质地貌密切相关,可以分享并向公众解释。

9.世界地质公园的非物质文化遗产价值?

非物质文化遗产是当地人们与地球长期亲密关系的珍贵见证。如今,它受到极大威胁,保护和传播已成为地质公园的一项重要任务。

10.世界地质公园的可持续发展价值?

世界地质公园鼓励当地社区和原住民主动参与各项活动和建设,并积极发展合作伙伴关系,以持续提供高质量特色产品和地学旅游,助力于实现经济社会的长远发展。

11.目前全球有多少个世界地质公园?

截至2022年,经联合国教科文组织评估指定的世界地质公园全球共177处,

其中我国有41处。

12.坎布拉何时开展申报世界地质公园工作的?

坎布拉地质公园自2020年1月,正式向国家林草局递交了“联合国教科文组织世界地质公园”申报材料。

13.坎布拉何时入选“世界地质公园”候选地的?

2022年3月,联合国教科文组织通过对申报资料的审查,在官网上公示:“2021-2022年度17个地区申请成为教科文组织世界地质公园,坎布拉地质公园成为候选地之一,并正式进入教科文组织的正式评估进程”。

14.创建的坎布拉地质公园范围有多大?

坎布拉地质公园位于中华人民共和国青海省黄南藏族自治州境内,涉及尖扎县、同仁市、泽库县三个县(市)。公园所占地表总面积3136.95平方千米。(待续)

黄南州坎布拉景区管理委员会宣

青海省信用治超成效

自2018年第四季度以来,青海省先后公布了13批《青海省严重违法超限超载运输失信当事人“黑名单”》,将1年内违法超限超载运输超过3次的137辆货运车辆,1年内违法超限超载运输超过3次的58名货运车辆驾驶员和强行冲卡、被公安机关依法给予行政处罚的36名货运车辆驾驶员纳入了青海省严重违法超限超载运输失信当事人“黑名单”,并抄告省直40个部门实施信用联合惩戒,信用联合惩戒期为2年。

自2020年第一季度以来,我省先后公布了9批共计78家因违法放行超限超载货物运输车辆出厂出站被给予行政处罚的货运源头企业信息,省治超办逐一下达了《违法超限超载运输行为告诫书》,要求被给予行政处罚的货运源头企业认真履行源头治超责任义务,严格执行《公路货运车辆超限超载认定标准》,对逾期未改正且继续存在违法放行超限超载运

输货运车辆出厂出站行为的4家货运源头单位,纳入青海省严重违法超限的超载运输失信当事人“黑名单”,并抄告省直40个部门实施信用联合惩戒,信用联合惩戒期为2年

自2019年4月10日公布第一批《青海省严重违法超限超载运输失信当事人“黑名单”》对失信当事人实施信用联合惩戒以来,1年内违法超限超载运输超过3次的货运车辆下降71.88%,1年内违法超限超载运输超过3次的货运车辆驾驶员实现清零,强行冲卡、被公安机关依法给予行政处罚货运车辆驾驶员基本杜绝,因指使、强令车辆驾驶人超限运输货物,被道路运输管理机构处以2万元以上罚款,或者1年内被给予3次以上行政处罚的货运源头企业下降17.5%,青海信用治超取得了明显成效。

黄南州治超办宣

关于熬夜 你知道多少

你有没有过这种神奇的经验:因为一些不可抗的因素,你熬了一整夜,越熬越精神,等到事情做完反而不想睡了。直到快天亮了,你勉强睡了几个小时,结果第二天醒来,却格外精神,甚至比平时睡饱了还精神。难道,你发现了自己不为人知的秘密天赋?

1.多巴胺

其实,这是我们体内多巴胺的作用。

多巴胺,是我们体内一种常见的神经传导物质,它能够传递兴奋以及开心的信号,与人类情绪、欲望和感觉的产生都有关系。

同时,人会对某种事物上瘾,背后也是多巴胺的作用。当我们熬夜时,久久不睡的这个动作就打破了我们人体平时的节律,导致我们的大脑还是整个身体都十分疲惫。

但此时,我们并不能进入正常的休眠过程,怎么办呢?大脑就会分泌一些能够让我们更精神的物质——多巴胺。多巴胺一出场,你立刻就会变得精神起来。不仅当晚,就算到了第二天这些多巴胺也还会持续起作用。但一旦多巴胺的效果褪去,你会发现你累得不行,多一刻的清醒都维持不住,恨不得就地躺下。虽然多巴胺能够维持我们一时的清醒,但是长期熬夜真的对人体非常不友好。先说个最严重的后果,连续几天不睡觉是真的有致死风险。除此之外,长期熬夜还与肥胖、癌症、学习认知能力降低等一系列的问题发生都有关系。

如果必须熬夜,怎么才能减少熬夜对我们身体的损害呢?

首先,你可以在熬夜之前先睡一会儿。比如确定某天需要熬夜之前,可以提前几天每天晚上都多睡一会儿。如果是当天得知这个噩耗,也可以当天下午睡个午觉先弥补一下身

体。除此之外,熬夜姿势也很重要。就算是痛苦的熬夜,也别忘了久坐不利于血液流通,坐一夜对于你的肩颈、腰背、双腿都是很大的负担。在漫漫长夜里,可以每隔一段时间起身活动活动,有条件可以做伸展运动或者小小地蹦跳几下,实在不行绕着座位快走一会儿也不错。起身活动,不仅有利于减少对身体的损伤,也可以让你的大脑充足供血,让你在这黑漆漆的夜里更精神,不枉费熬夜的目的。

2.熬夜吃喝有讲究

熬夜时,当然要吃喝。但是吃什么喝什么,也是有讲究的。想睡不能睡的痛苦,总让人想吃点炸鸡、烤串之类高热量的食物,但是熬夜不仅本就会让人长胖,还会降低身体对于高热量、高脂肪、高糖食物的抵抗力。吃之前,你可能想的是,我就吃一口意思一下,但真正下了手却是不吃完一分不罢手,脑子里根本没有少吃点这个概念了。如果你经常熬夜,又管不住自己的嘴,那么你的身躯就会像吹气球一样,嗖地一下就涨起来了。如果实在饿了,可以吃一些水果、沙拉,少量的坚果和豆类制品也可以。

它们健康低负担,对于你本就“受难”的身体来说不会造成更大的负担。

如果你实在有点饿,那就喝个水饱吧,熬夜多喝水没坏处。

喝水可以适当抵御熬夜造成的皮肤干燥,而且对于我们的各个器官都有好处。

不过水,是指白水,或者比较清淡的柠檬水,而不是高糖高热量的饮品。

健康小贴士

- ▲河南县赛尔乡龙架村103号公保加的0630097104号出生医学证明声明遗失。
- ▲河南县晟晟商贸有限公司JY16323240006330号食品经营许可证(副本)声明遗失。
- ▲同仁县黄乃亥乡东且村102号李本尖措5人户口簿、632321199805101778号驾驶证声明遗失。
- ▲同仁年都神轩唐卡艺术有限责任公司91632321MA75377Q79号营业执照(正、副本)声明遗失。
- ▲同仁衣尚女人馆92632321MABJCWN89Q号营业执照(正、副本)声明遗失。
- ▲泽库县多采茂乡加仓村六社毛秀措的T630084486号出生医学证明声明遗失。
- ▲甘肃省兰州市永登县泰川镇甘A-0N591号机动车行驶证、机动车登记证、A042177N11025306A3J526006号强制性产品认证车辆一致性证书、ALAZ00NCTP20B006857M号机动车交通事故责任强制保险单声明遗失。
- ▲同仁巴尔帝商贸有限公司6323210004913号公章、6323211012778号发票专用章声明遗失。
- ▲同仁家家福商店92632321MA75U70M75号营业执照(副本)、JY16323210020146号食品经营许可证(副本)声明遗失。

遗失声明

- ▲泽库县卫生和计划生育局核准号为Z8553000009201号开户许可证(正、副本,编号:8510-00012574,账号:28-630001040004281)声明遗失。
- ▲泽库县卫生和计划生育局核准号为J8553000005304号开户许可证(正、副本,编号:8510-00115327,账号:28-630001040001915)声明遗失。
- ▲符永权的士字第20120136822号警士证声明遗失。
- ▲泽库县恰科日乡卫生院核准号为J8553000110801号开户许可证(副本,编号:8510-00293850,账号:28-630001040012581)声明遗失。
- ▲青海德义博置业有限公司开具给李毛却的0305911号住房首付款收据(金额:180165.00元)声明遗失。
- ▲青海德义博置业有限公司开具给增毛吉的0305912号住房首付款收据(金额:151828.00元)声明遗失。
- ▲泽库县和日乡政府288号华多加5人户口簿声明遗失。
- ▲青海热贡神笔唐卡艺术有限公司工会6323000002793号财务专用章声明遗失。
- ▲河南县赛尔乡龙架村55号赞拉扎西的0630097954号出生医学证明声明遗失。

