

**2013 год в России – год охраны окружающей среды**

Владимир Путин подписал Указ «О проведении в Российской Федерации Года охраны окружающей среды».



**Экологический календарь**

**СЕНТЯБРЬ**

**15 сентября - День леса**

**16 сентября - Международный день охраны озонового слоя**

**17 сентября - Международная ночь летучих мышей**

**3-е воскресенье сентября - День работников леса**

**22 сентября - Всемирный День без автомобилей**

**Неделя в сентябре - Всемирная акция "Очистим планету от мусора"**

**27 сентября - Всемирный день туризма**

**Последнее воскресенье сентября - Всемирный день моря**

ОКТЯБРЬ.

**3-4 октября - Всемирные дни наблюдения за птицами.**

**4 октября - Всемирный день защиты животных**

**6 октября - Всемирный день охраны мест обитания**

**10 октября - Международный день защиты от стихийных бедствий**

**14 октября - День российских заповедников**

**31 октября - Международный день Черного моря**

**Держим форму, готовим организм к осени**

Не каждый человек в силах заменить осень жарким солнцем, а рабочий день приятным отдыхом. Однако вот создать щадящий режим в своей жизни самостоятельно, который будет способен поддержать вашу энергию, вы в силах.

Ежедневный гигиенический минимум здорового человека составляет 15-20 тысяч шагов. Данная [норма](http://www.justlady.ru/articles-145109-kak-uznat-normu-vesa) включает в себя: передвижение по квартире, дорогу на работу, ходьбу по лестнице. К этому следует добавить одну активную пешею прогулку, рассчитанную на 1 час.

При этом в осенний период, который связан с длительным сидением либо стоянием на одном месте, очень эффективна утренняя разминка-гимнастика. Следите за гигиеной движений, когда занимаетесь зарядкой. При этом любое мышечное напряжение чередуйте с расслаблением или переменой положений.

Избегайте диет, особенно краткосрочных - после них вы все равно наберете обратно свои сброшенные килограммы.

Обязательно съедайте каждый день хотя бы по одному яблоку и разжевывайте все его зернышки. Ведь в зернышках одного яблока содержится дневная норма йода. Больше употребляйте свежих [продуктов](http://www.justlady.ru/articles-124750-narodnye-sredstva-dlya-pohudeniya). Сырые овощи должны быть включены в ваше ежедневное меню.

Сходящий [загар](http://www.justlady.ru/articles-147412-kak-poluchit-rovnyy-zagar) оставляет после себя омертвевшие клетки кожи, которые если не удалять, будут зашлаковывать вашу кожу. Очистить поры от ороговевших клеток кожи помогают различные скрабы и самомассаж. Ежедневно, после душа помассируйте ладонью все тело, при этом скатывая крупинки "размоченной" кожи. Такая процедура активизирует кровообращение, а также удалит отмершие клетки.

**Районы и города области получат электронные экологические паспорта**

Информационно-аналитическая система разрабатывается для экологической паспортизации муниципальных районов и городов области. В соответствии с целевой программой "Охрана окружающей среды Липецкой области на 2013-2020 годы", в течение трех лет каждый муниципальный район получит свой экологический паспорт.
Они предназначены для сбора, хранения и обеспечения информацией различных групп пользователей.
Программа будет включать сведения о состоянии окружающей среды, потенциально экологически опасных объектах и объектах, подлежащих государственному экологическому контролю, природных и антропогенных процессах, представляющих возможную угрозу для жизни людей и хозяйственной деятельности на конкретной территории.
Такую информацию можно применять при учете объектов и источников негативного воздействия на окружающую среду и проведения его экономической оценки, осуществления информационной поддержки государственного экологического контроля, для контроля за геологическим изучением, охраной и рациональным использованием недр, использованием и охраной водных объектов.
Электронная система "Экологический паспорт территории Липецкой области" предназначена для информирования органов власти, организаций и населения области о состоянии окружающей среды и использовании природных ресурсов. Свободный доступ пользователей к программе будет обеспечен через интернет.
 Источник:  пресс-служба администрации Липецкой области