СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

 З А К О Н

 О размерах региональных стандартов нормативной площади жилого

 помещения, используемой для расчета субсидий на оплату жилого

 помещения и коммунальных услуг, стоимости жилищно-коммунальных

 услуг и максимально допустимой доли расходов граждан на оплату

 жилого помещения и коммунальных услуг в совокупном доходе семьи в

 Свердловской области

(В редакции Законов Свердловской области от 21.07.2006 г. N 67-ОЗ;

 от 06.10.2008 г. N 80-ОЗ)

Принят Областной Думой 28 июня 2005 года

Законодательного Собрания

Свердловской области

Одобрен Палатой Представителей 12 июля 2005 года

Законодательного Собрания

Свердловской области

 Статья 1. Предмет регулирования настоящего Закона

 Настоящим Законом устанавливается размер регионального

стандарта нормативной площади жилого помещения, используемой для

расчета субсидий на оплату жилого помещения и коммунальных услуг в

Свердловской области (далее – размер областного стандарта

нормативной площади жилого помещения, используемой для расчета

субсидий на оплату жилого помещения и коммунальных услуг),

определяется орган государственной власти Свердловской области,

устанавливающий размер регионального стандарта стоимости

жилищно-коммунальных услуг в Свердловской области (далее – размер

областного стандарта стоимости жилищно-коммунальных услуг), и

устанавливается размер регионального стандарта максимально

допустимой доли расходов граждан на оплату жилого помещения и

коммунальных услуг в совокупном доходе семьи в Свердловской области

(далее – размер областного стандарта максимально допустимой доли

расходов граждан на оплату жилого помещения и коммунальных услуг в

совокупном доходе семьи).

 Статья 2. Размер областного стандарта нормативной площади

жилого помещения, используемой для расчета субсидий на оплату

жилого помещения и коммунальных услуг

 Областной стандарт нормативной площади жилого помещения,

используемой для расчета субсидий на оплату жилого помещения и

коммунальных услуг, устанавливается в следующем размере:

 1) 33 квадратных метра общей площади жилого помещения на

одиноко проживающего человека;

 2) 22,5 квадратного метра общей площади жилого помещения на

одного члена семьи, состоящей из двух человек;

 3) 21 квадратный метр общей площади жилого помещения на одного

члена семьи, состоящей из трех и более человек.

 Статья 3. Установление размера областного стандарта стоимости

жилищно-коммунальных услуг

 Размер областного стандарта стоимости жилищно-коммунальных

услуг, дифференцированной по муниципальным образованиям, ежегодно

устанавливается Правительством Свердловской области.

 Статья 4. Размер областного стандарта максимально

 допустимой доли расходов граждан на оплату жилого

 помещения и коммунальных услуг в совокупном доходе

 семьи

 Областной стандарт максимально допустимой доли расходов граждан

на оплату жилого помещения и коммунальных услуг в совокупном доходе

семьи устанавливается в размере:

 1) 14 процентов – для одиноко проживающих граждан и семей,

которые имеют среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума,

установленного в Свердловской области; (В редакции Закона

Свердловской области от 06.10.2008 г. N 80-ОЗ)

 2) 22 процента – для иных одиноко проживающих граждан и семей, за

исключением указанных в подпункте 1 настоящей статьи.

 (Статья в редакции Закона Свердловской области

от 21.07.2006 г. N 67-ОЗ)

 Статья 5. Вступление в силу настоящего Закона

 Настоящий Закон вступает в силу через десять дней после его

официального опубликования.

 Губернатор

 Свердловской области Э.Э.Россель

 г. Екатеринбург

 15 июля 2005 года

 № 89-ОЗ

Очищение сосудов головного мозга очень важная процедура, которая

способна значительно улучшить ваше самочувствие при ряде заболеваний, от

остеохондроза шейного отдела до атеросклероза. Регулярное очищение

сосудов позволит вам избавиться от тяжести в голове, исчезнут головные

боли, прояснится сознание, улучшится настроение. Мы подготовили для вас 5

эффективных и проверенных рецептов очищения сосудов головного мозга.

Очищение сосудов головного мозга – уникальные методики:

1-я методика: мед и грецкие орехи

Необходимо измельчить пять грецких орехов и тщательно смешать с одной

столовой ложкой натурального липового меда, добавить по щепотке

измельченных корицы и имбиря, перемешать, поместить смесь на сутки в

холодильник. Принимать целебную смесь следует три раза в день за полчаса

до еды по одной столовой ложки.

2-я методика: луковый сок и мед

Необходимо выжать треть стакана сока из лука, смешать его со стаканом

натурального меда, употреблять целебную смесь следует по одной чайной

ложке три раза в день за полчаса до приема пищи. Целебная смесь не

только эффективно очистит сосуды, но и укрепит иммунитет.

3-я методика: натуральные соки

Ежедневно за полчаса до обеда и ужина употребляйте по половине стакана

гранатового сока (чередуйте с яблочным соком и морковным) - выбирая сок в

магазине, обратите внимание на то, что сок должен быть максимально

натуральным, либо делайте свежевыжатые соки.

4-я методика: настой лопуха

Необходимо залить кипятком в термосе горсть (около 10 грамм) высушенных

корней лопуха, дать настояться в течение 8-10 часов, после чего

процедить и поставить в холодное место. Принимать целебный настой

следует по 4 столовые ложки за полчаса до завтрака. Курс приема – один

месяц.

5-я методика: полезные продукты

Для общего оздоровления организма и очищения сосудов следует ежедневно

за полчаса до завтрака съедать по одному мандарину, горсти изюма и

грецких орехов, через 15-20 минут выпить стакан воды смешанный с одной

чайной ложкой меда и долькой лимона, еще через 10-15 минут можете

приступать к завтраку.

Пюре "НЕЖЕНКА". Детки в восторге! 5 кг. яблок 1 банка сгущенного молока 0.5 стакана сахара 1 стакан воды Яблоки помыть, дать стечь воде, затем очистить их от кожуры и сердцевинки разрезав на 4 части, затем порезать кусочками. На дно посуды в которой будете варить влить воду (желательно взять кастрюлю с толстым дном, чтобы пюре не пригорело), уложить яблоки, накрыть крышкой и варить на медленном огне пока яблоки не станут очень мягкими (примерно минут 30). Затем выключить огонь и яблоки тщательно размять в пюре, можно погружным блендером, или просто толкушкой размять. Затем в яблочное пюре всыпать сахар, перемешать и довести до кипения, влить сгущенное молоко, размешать, довести до кипения и варить иногда помешивая 5 минут (следите чтобы пюре не пригорело!). Затем готовое пюре разложить по стерильным баночкам и закупорить прокипяченными крышками. Укутать и оставить так баночки до остывания.

Салатные шарики с селёдкой — потрясающая закуска к празднику

Рецепт приберегите, а любимых предупредите, что скоро их невероятно удивите...

В тайне ото всех, начинаем делать необычайно вкусную и оригинальную закуску в виде новогодних шариков с селедкой!

3 шт отварного картофеля, натертого на терке.

3 яйца вареных. Очистить и тоже измельчить на терке.

Плавленный сыр 50 грамм и столько же сливочного масла.

2 филе небольших филе селедки без костей или одна очищенная крупная селедка (на ваш вкус). Режем на маленькие кубики.

По щепотке: соль и перец.

Все эти ингредиенты соединяем в миске, тщательно, при добавление друг дружке, последовательно перемешиваем.

Формируем шарики в ладошках.

1. Борщевая заправка

Ингредиенты:

свекла 3 кг

морковь 1 кг

лук репчатый 1 кг

перец сладкий 1 кг

помидоры 1 кг

1 стакан сахара

 3 ст.л. соли

1 стакан растительного масла

 125 мл (половина тонкого стакана)

 уксуса 9% выход: около 12 банок по 0,5 л

Приготовление: Все овощи помыть, почистить, далее слоями уложить в таз в следующей последовательности: Лук порезать полу- или четвертькольцами Свеклу натереть на крупной терке (можно и на корейский лад) так же натереть и морковь перец порезать тонкой соломкой, помидоры полукружками добавить соль, сахар, уксус, масло все перемешать и поставить на маленький огонь, как только даст сок, огонь прибавить и варить 25 минут, разложить горячим в стерильные банки и закатать.

2. НЕОБЫКНОВЕННО ВКУСНОЕ ЛЕЧО

 3 кг помидор,

 1 кг перца,

 1 кг моркови,

1 кг лука,

1 стакан сахара,

3 ст. л. соли,

300 мг растительного масла,

 1 ч. л. хмели-сунели,

пучок петрушки,

1 ст. л.уксуса 9% .

Помидоры пропустить через мясорубку, поставить на плиту, кипятить 20 мин. Перец, лук порезать, морковь натереть на крупной терке. Затем соль, сахар, масло, овощи, хмели - сунели, петрушку добавляем в томаты и тушим с момента закипания 30 мин., уксус в конце варки. Раскладываем в стерилизованные банки и закрываем крышками. Попробуйте лечо получается очень вкусное. Я делала двойную порцию,у меня получился выход 22 баночки 0,5л.

3. Закуска из помидоров с луком к шашлыку

Ингредиенты:

- 15 крупных помидоров,

 - 15 молодых луковиц,

 - 2-3 головки чеснока.

На 1 литр маринада:

- 1 столовая ложка растительного масла,

 - 2 столовые ложки уксуса,

- 2 столовые ложки сахара,

- 2 столовые ложки соли,

 - ½ таблетки аспирина,

 - лавровый лист,

перец горошком,

душистый перец,

 гвоздика.

 Выход: 4,5-5 литров Овощи вымыть, очистить и крупно нарезать: В чистые простерилизованные банки плотно выкладывать, чередуя: - слой помидоров, - слой чеснока, - слой лука. Наполнить таким образом банки доверху. Сварить маринад и горячим залить помидоры с луком доверху. Поставить банки на 10 минут в микроволновку или кастрюлю с кипящей водой. Плотно закрыть крышками. Можно идти на шашлык уже на следующий день.

ЛЕЧО С ТОМАТНОЙ ПАСТОЙ НА ЗИМУ

 2 кг сладкого перца

 1 кг густой томатной пасты

2 л воды

по 800 г моркови и лука

300 г растительного масла

200 г сахара

100 г соли

 3 зубчика чеснока

 2 ст.л. уксуса 9%

Как приготовить на зиму лечо с томатной пастой и морковью: Разбавить водой томатную пасту – получится томатный сок, влить его в большую кастрюлю и довести до кипения. Всыпать в кипящий томатный сок сахар, соль, перемешать, добавить тертую на крупной терке морковь и 10мин проварить на слабом огне после закипания. Полукольцами нарезать лук, добавить его в кастрюлю, довести все до кипения. Далее добавить в кастрюлю нарезанный полукольцами перец, снова довести до кипения и варить все на слабом огне 20мин. Добавить в кастрюлю растительное масло и уксус, измельченный чеснок и проварить до мягкости всех овощей еще 20-30мин. В горячем виде разложить лечо в стерилизованные банки, укупорить стерильными крышками.

Маринованный чеснок:

чеснок свежий,

 для маринада – по 100г уксуса 9% и воды, 30г сахара, 10г соли, лавровый лист, перец. Как замариновать чеснок. Опустить головки или дольки чеснока на 2мин в кипящую воду, потом положить в холодную воду с кубиками льда на полчаса. Разложить чеснок по стерилизованным банкам, залить холодным маринадом. Для маринада довести до кипения воду, добавить в нее сахар и соль, лавр и горошины перца, прокипятить, в конце влить уксус и остудить. Залить чеснок в банках маринадом, укупорить стерильными крышками, спустя 10 дней чеснок будет готов.

ГРЕЧЕСКАЯ ЗАКУСКА

фасоль — 1 кг

репчатый лук — 0,5 кг

морковь — 0,5 кг

болгарский перец — 0,5 кг

помидоры — 2 кг

сахар — 0,5 ст.

 соль — 1,5 ст. л.

рафинированное растительное масло — 250 мл

жгучий перец (по желанию и по вкусу) — 1-2 стручка

чеснок — 3 крупные головки,

уксусная эссенция (70%) — 1 ч. л.

Греческая закуска готовится таким образом: 1. Фасоль промойте и отварите до готовности, однако она не должна быть разварена. 2. Лук нарежьте полукольцами или мельче, морковку – тонкими брусками или полукругами и обжарьте их вместе на растительном масле до золотистого цвета. 3. Помидоры нарежьте небольшими кусочками, болгарский перец – полукольцами или, опять-таки, мельче. 4. Сложите в кастрюлю фасоль, обжаренные лук с морковкой, добавьте помидоры, болгарский перец, соль, сахар и оставшееся масло. 5. Доведите до кипения и варите после закипания 30 мин. на небольшом огне. 6. За 5 мин. до окончания варки добавьте жгучий перец (количество регулируйте по вкусу), измельченный чеснок и уксусную эссенцию. 7. Готовую греческую закуску разложите по стерилизованным банкам, закатайте, переверните вверх дном, накройте теплым одеялом и оставьте на сутки до полного остывания (примерно на сутки).

Вкуснейший «Кубанский» салатик! Вам потребуется:

 капуста-2 кг

 помидоры-2 кг

 морковь-1,5 кг

огурцы-1,5 кг

 перец сладкий-1,5кг

перец острый-1-2 шт

 черный перец горошком-около 30 шт

лавровый лист-6 шт(поломать)

 растительное масло-500-600 мл

 уксус(можно винный)-200-250 мл

сахар-150 гр

соль-3-3,5 ст.л

Как готовить: 1. Овощи нарезать, хорошенько перемешать. 2. Добавить масло, уксус, перец горошком, лавровый лист, сахар, соль. Еще раз хорошо перемешать. 3. И оставить на час, чтобы овощи пустили сок. Когда появится сок, попробовать на соль и другие ингредиенты. Можно отрегулировать вкус, если посчитаете что чего-то недостаточно. 4. Положить в кастрюлю. И после закипания проварить 15 минут. 5. Горячим раскладывать в стерилизованные банки и закатать.

Маринованная морковь по-тайски

4кг моркови

 1,5 стакана сахара

 2 корня имбиря

3 стакана уксуса 9%

 3 стакана воды

красный перец чили,

анис,

лавровый лист

Берем кастрюлю с водой, добавляем уксус, сахар и тертый имбирь. Доводим до кипения, постоянно помешивая, чтобы сахар растворился. Далее морковь чистим, моем и нарезаем тонкой соломкой, добавляем ее в кастрюлю, и варим в течении 1-2 минут, постоянно помешивая. Затем снимаем с огня. После этого берем стерилизованные горячие банки и на дно кладем красный перец чили, анис, лавровый лист и закладываем морковь с рассолом, так чтобы жидкость доходила до горлышка банки и не было свободного пространства. Далее накрываем банку крышкой и ставим в большую кастрюлю для стерилизации на 10-15 минут, после чего вытаскиваем банку и закатываем крышкой. Ставим на хранение в погреб, а зимой наслаждаемся маринованной морковью по-тайски.

АДЖИКА ИЗ КАБАЧКОВ

Кабачки - 3 кг

 Морковь - 500 г

 Перец сладкий - 500 г

Чеснок - 5 головок

Помидоры - 1,5 кг

Красный перец молотый - 2,5 ст.л.

Сахар - 100 г

 Соль - 2 ст.л.

 Масло растительное - 200 г

Способ приготовления: Помидоры измельчить на мясорубке. Кабачки очистить от кожи и тоже пропустить через мясорубку. Следующим на очереди - сладкий перец. За ним - морковь. Выдавить чеснок или измельчить в ступке. Все овощи объединить. Добавить соль, сахар, масло. Варить кабачковую аджику на среднем огне периодически помешивая 40 минут. Затем добавить красный перец и проварить аджику из кабачков еще 10 минут. Переложить аджику в стерильные теплые банки и закатать.-Перевернуть вверх дном и укутать одеялом на ночь.

СОВЕТ 1 : ЛЕЧЕНИЕ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ НАРОДНЫМИ МЕТОДАМИ То, чего не расскажет ни один врач! Поджелудочная железа — один из важных внутренних органов человеческого тела, который отвечает за наше пищеварение. Сбой в работе поджелудочной чреват осложнениями и целым рядом заболеваний, таких как панкреатит или сахарный диабет. К счастью, есть прекрасные народные средства, которые помогают лечить этот орган не хуже лекарств. Если у тебя есть проблемы с этим важнейшим органом — наша статья для тебя! Рецепт № 1. Семена укропа Отмерь 1 чайную ложку семян укропа и залей 1 стаканом кипятка. Через час настой можно считать готовым. Употребляй его внутрь, предварительно процедив. Весь объем следует употребить в течение дня, отпивая понемногу. Рецепт № 2. Овес Овсянка издревле считается одним из самых лучших блюд для поджелудочной железы. Наиболее полезной является обычная овсяная каша (не быстрого приготовления!) на воде, без добавления масла и соли. Ешь ее по нескольку раз в день на протяжении недели. Если такое блюдо быстро приедается, замени кашу настоем из овса: полкило овсяной крупы залей 1 литром кипятка и настаивай в течение часа. Процеди и пей по половине стакана 3 раза в день. Рецепт № 3. Лимон + петрушка + чеснок Возьми 1 килограмм лимонов, 300 грамм чеснока и 300 грамм петрушки. Лимоны освободи от косточек, но кожуру оставь. Перекрути все ингредиенты при помощи мясорубки и смешай. Храни смесь в холодильнике, желательно в стеклянной банке. Принимай по 1 чайной ложке трижды в день за 15 минут до еды. Чтобы усилить эффект этого народного лекарства, запивай его специальным настоем из листьев земляники, черники, брусники, который готовится следующим образом: возьми листья перечисленных растений, а также кукурузные рыльца и стручки фасоли. Отмерь всë в равных частях и, сложив в термос, залей кипятком. Оставь запариваться на несколько часов. Запивать нужно так: 1 чайную ложку предложенной выше смеси запивай 1/3 стакана настоя. Этим достаточно эффективным способом следует лечиться на протяжении трех месяцев. Рецепт № 4. Гречка + кефир Готовить следующее средство следует с вечера. Возьми 0,5 литра кефира и 1 стакан гречки. Крупу тщательно промой, залей ее кефиром, после чего оставь настаиваться. Через 12 часов раздели полученную смесь на две равные части, одну из которых съешь как завтрак, а вторую — как ужин. Полезно будет обходиться без других приемов пищи хотя бы на протяжении 2–3 дней. Впоследствии на обед можешь употреблять пареные овощи, например, приготовить овощное рагу на пару. Иногда можешь позволять себе что-то из фруктов. Через 10 дней такой диеты сделай перерыв тоже на 10 дней и опять повтори курс лечения. Люди, которые применили на себе один из вышеперечисленных способов отмечают, что улучшения наступают уже через несколько дней. Боли прекращаются, ощущается легкость в теле, проходит вздутие. Однако народные средства, отработанные веками, не ограничиваются лишь снадобьями и лекарствами. Неплохо зарекомендовали себя специально выработанные дыхательные упражнения, которые весьма полезны, например, при панкреатите. Зарядка: 1. Набери в грудь побольше воздуха, а затем выдохни его весь и задержи дыхание. 2. В момент задержки дыхания подтяни слегка живот, досчитай медленно до трех, а затем ослабь напряжение мышц брюшного пресса. Если выполнять данное упражнение 10 раз в день, это поможет укрепить поджелудочную железу и избавиться от некоторых недомоганий.

Помидоры по-польски:

В пастеризованные банки укладываем слоями -лук полукольцами -петрушка+укроп+чеснок мелко порезанные -помидоры дольками и так чередовать, но обязательно верхний слой должен быть лук

Затем заливаем кипящим маринадом (на 1 л воды 3 ст ложки сахара и 1 ст ложка соли) Добавляем 1 ст ложку раст масла 1 ст ложку 9% уксуса и закатываем банки или можно в банки с завинчивающейся крышкой переворачиваем, укутываем и ждем пока остынет. Примечание-1 ст ложку масла и уксуса на одну 600-700 гр банку , маринада хватает как раз на 3 такие банки

Творожник: 2 стакана муки;

1,5 стакана сахара;

4 ст. л. сметаны;

4 яйца;

400 гр. творога;

100 гр. сливочного масла;

1 ч. л. соды;

щепотка соли;

по желанию: орехи, изюм, цукаты и т.д.

А вот как готовить наш десерт:

Яйца взбейте с сахаром.

Масса должна посветлеть, а сахар полностью растворится.

Добавьте к яйцам сметану, творог и растопленное сливочное масло, соду, соль.

Все хорошо перемешайте, а затем взбейте массу погружным блендером до однородности.

Добавьте просеянную муку и опять все хорошо перемешайте.

Вылейте тесто в форму, застеленную пергаментом,

отправьте в разогретую до 180 градусов духовку,

выпекайте около 30 минут.

После выпекания дайте пирогу остыть сначала в форме,

затем — на полотенце.

Перед подачей присыпьте пирог сахарной пудрой.