

КТО ВЛАДЕЕТ ИНФОРМАЦИЕЙ – ТОТ ВЛАДЕЕТ МИРОМ

# ОКНО

12+ http://okno-rm.ru/  
21 августа 2013 г.

Выходит с 1995 г. цена договорная

№ 33  
(941)

ИНФОРМАЦИОННО-РЕКЛАМНЫЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

ЭКСПРЕСС-ВОЛГА БАНК

«Я подберу для Вас  
лучшее решение»

**КРЕДИТ НА ДОВЕРИИ**

Екатерина Иванова  
Ваш персональный менеджер

Привокзальная пл, 4 (83451) 4-00-33  
(круглосуточно)

Лучшее решение по продуктам банка. Кредит выдается по усмотрению банка. ЗАО АКБ «ЭКСПРЕСС-ВОЛГА»

МАГАЗИН СТРОИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ

**“СПЕЦ”**

**Сантехника**

- душевые кабины
- унитазы
- ванны (акриловые, металлические, чугунные)
- мебель для ванн

**Изделия  
для бани**

- входные
- межкомнатные
- в наличии и на заказ по размерам заказчика

**Двери**

- в наличии и на заказ по размерам заказчика

**Строительные материалы**

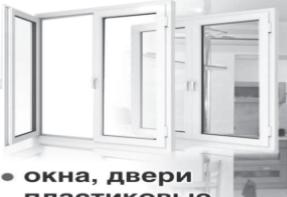
**БЕСПРОЦЕНТНАЯ РАССРОЧКА**

ул. К. Маркса, 16д  
тел.: 8-951-055-10-55

Предъявителю купона скидка 3%

**ЕВРОКОМПЛЕКТ**

**ФИРМА**



- окна, двери пластиковые
- балконные рамы
- жалюзи, м/сетки

б-р Горшкова, 10

Внимание!!! магазин Внимание!!!

**АВТОЛЮБИТЕЛЬ**

автозапчасти низкие цены! аксессуары

Большой ассортимент автозапчастей на автомобили ВАЗ

Большой выбор чехлов на российские и зарубежные автомобили в наличии и на заказ.

ул. Маяковского, 96; т. 8-927-173-68-86

**Реал  
окна**

**РЕАЛ ОКНА**  
ГЕРМАНСКИЙ ПРОФИЛЬ

**REHAU**

**KBE**

**SALAMANDER**

**brusbox**

**Балконные РАМЫ**

- АЛЮМИНИЕВЫЕ
- ОЦИНКОВАННЫЕ
- ОБШИВКА ВАГОНКОЙ

**ЖАЛЮЗИ**

2-53-53  
8-927-276-79-09

ул. Маяковского, 99, ТЦ “Космос”



Беспроцентная  
рассрочка-3 месяца

Реклама

Широкий выбор профилей VEKA, Salamander.

Пластиковые окна на кухню из немецкого профиля 10000 руб.

Оформление заказа без предоплаты

Кондиционеры. Жалюзи 500 руб./кв.м.

тел. 4-49-29, 30-94-92

8-937-510-52-22

**НАТЯЖНЫЕ  
ПОТОЛКИ**

(Германия, Бельгия, Франция)

Реклама

от 280 руб./кв.м.

Рассрочка платежа до 12 мес.!

## НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

**ОКНА**  
ПЛАСТИКОВЫЕ

Монтаж ГОСТ

ЗАВОДСКАЯ ТЕРМОМОНТАЖ

РАССРОЧКА

КОНТРОЛЬ

СБОРКА В КОМПЛЕКТЕ

12 МЕСЯЦЕВ

НАЧЕСТВА



Реклама

## МЕЖКОМНАТНЫЕ И ВХОДНЫЕ ДВЕРИ

Бульвар Горшкова, 10

**2-55-44** ▲ **2-55-66**

## ОБШИВКА БАЛКОНОВ БАЛКОННЫЕ РАМЫ

ОЦИНКОВАННЫЕ, АЛЮМИНИЕВЫЕ

Быстрая, качественная т. 8-951-050-50-10,  
работа специалистов 8-951-055-21-09

## Магазин “Теплоцентр”

Все для отопления и водоснабжения.

Доставка. Монтаж.

Гарантийное обслуживание.

Мы ждем Вас по адресу:  
г. Рузаевка, ул. Ленина, 65/67 тел. 6-34-05  
ул. Ухтомского, 30, тел. 6-21-00

## КОМПАНИЯ “ДВЕ” СТВОРКИ

## ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА

алюминиевые конструкции, ролставни,

москитные сетки

**СНИЖЕНИЕ ЦЕН!**

Немецкий профиль - по цене русского!

Короткие сроки. Качественный монтаж

г. Рузаевка, ул. Пенина, 73; ТЦ “Мир”

т.: 6-17-69, 8-927-276-26-70

Скидки  
рассрочка

ЖАЛЮЗИ  
новая коллекция

рассрочку предоставляет ИК “Партнер”

## Строй с нами

ПЕРЕЕХАЛ с ул. К.Маркса 16 д м-н “Хозяин”  
на ул. Ленина, 60 (бывшая “Мирта”)

- ДВЕРИ МЕЖКОМНАТНЫЕ ФИЛЕНЧАТЫЕ (в наличии и на заказ по размерам клиента) г. Йошкар-Ола
- ЛИПОВАЯ ВАГОНКА, ДВЕРИ И МЕБЕЛЬ ДЛЯ БАНИ
- ПОЛОВАЯ РЕЙКА, БРУСКИ, ОБНАЛИЧКА, ПЛИНТУС, УГОЛКИ
- ЕВРОВАГОНКА
- ДСП, ДВП, ФАНЕРА
- ПРОФНАСТИЛ, ОЦИНКОВКА
- ПЛАСТИКОВЫЕ ПАНЕЛИ, ПАНЕЛИ МДФ, ПЛАСТИКОВЫЙ ПЛИНТУС
- ЭЛЕКТРОИНСТРУМЕНТ, РУЧНОЙ ИНСТРУМЕНТ, ПЕНА, КРАСКА
- УТЕПЛИТЕЛИ, ПАКЛЯ, МЕЖВЕНЦОВЫЙ УПЛОТНИТЕЛЬ - ГВОЗДИ, САМОРЕЗЫ

тел.: 6-15-03, 8-937-516-98-21

# Инфо-Окно: в республике

## 11 ШКОЛ БУДУТ ЗАКРЫТЫ



Все учебные заведения, которые на начало 2013-2014 больше не откроют свои двери для учеников, находятся в районах различных районов республики: «Солдатская ООШ» Ардатовского района, «Русскодубровская НОШ» Атяшевского района, «Совхозная НОШ», «Моргинская НОШ» и «Ломатская НОШ» Дубенского района, «Парадеевская ООШ» и «Папулевская ООШ» Ичалковского района, «Паньжинская НОШ», «Ун-Майданская НОШ», «Покровская ООШ» Ковылкинского района и «Мельсетьевская НОШ» Теньгушевского района.

В Дубенском и Ковылкинском районах будут ликвидированы по три школы в каждом.

По словам министра образования РМ Николая Бычкова, учебные заведения будут закрыты «в целях повышения качества предоставляемых образовательных услуг и сокращения неэффективных расходов в 2013 году продолжилась оптимизация учреждений образования».

## СТИПЕНДИЯ ГЛАВЫ МОРДОВИИ ДЛЯ ОДАРЕННЫХ СТУДЕНТОВ ВЫРАСТЕТ ПОЧТИ В 2 РАЗА

Теперь ежемесячно умники будут получать 2 тысячи рублей, вместо 1200. Стипендия Главы Республики Мордовия увеличена почти на 70 %

— соответствующий указ подписал руководитель региона Владимир Волков — сообщили в пресс-службе лидера РМ.

Традиция назначения именных стипендий от руководителя региона существует в республике с 1996 года. Ежегодно их получателями становятся около 30 наиболее успешных студентов.

Поддержка талантливых студентов — одно из приоритетных направлений молодежной политики республики. Ежегодно учащимся и студентам учреждений высшего и среднего профессионального образования, добившимся больших успехов в учебной и научно-творческой деятель-



ности, назначается стипендия Главы республики. Она выплачивается в дополнение к академической стипендии и является одним из инструментов стимулирования творческих способностей одаренной молодежи», — подчеркнул глава Мордовии Владимир Волков.

## БЫВШИЙ ГЛАВА МЧС МОРДОВИИ СТАЛ ДЕПУТАТОМ

Генерал Вячеслав Кормилицын победил на выборах с огромным отрывом. Голосовать за своего кандидата в Юго-западном одномандатном избирательном округе № 24 избиратели начали с 8 утра. После ухода Михаила Морозова на

должность министра здравоохранения региона — 13 представять интересы горожан стало некому. Из восьми претендентов Центризбирком подтвердил участие только 4 кандидатов.

Экс-начальник МЧС республики получил



83,95% голосов избирателей. Всего в округе в списки для голосования было включено 28 723 избирателей. Из них в выборах 18 августа принял участие 7 300 человек или 25,42%.

Большинство избирателей, принявших в это воскресенье участие в голосовании, выразили предпочтение кандидату от Партии «Единая Россия» генералу-майору запаса, начальнику учебного центра МЧС РФ «Школа безопасности» Вячеславу Кормилицыну.

Результаты голосования за остальных кандидатов распределились следующим образом: житель Владимирской области (г. Муром), кандидат от КПРФ Максим Благов получил 9,88% голосов; кандидат от ЛДПР Дмитрий Куликов — 2,67%; кандидат от «Гражданской силы» Александр Куприянов — 1,42%.

Голосование проводилось на 17 избирательных участках. При подсчете голосов комиссиями недействительными было признано 152 бюллетеня или 2,08% от их общего числа — сообщает Центризбирком Мордовии.

## В республике

### УКРАИНСКИЙ СПЕЦИАЛИСТ ЮРИЙ МАКСИМОВ - ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР "МОРДОВИИ"

**Р**уководство «Мордовии», занимающей второе место в первенстве ФНЛ, достигло договоренности о подписании двухлетнего контракта с украинским специалистом Юрием Максимовым, сообщает Sportbox.ru. Новый главный уже побывал на базе команды и присутствовал на занятии «Мордовии».

Отметим, что в минувшем сезоне 44-летний украинский специалист вывел в Лигу Европы донецкий «Металлург». Также Максимов в разное время работал на родине с киевским ЦСКА, «Кривбасом» и «Оболонью».

### Всероссийский турнир ждет болельщиков

**С 26 по 29 августа на стадионе «Химмаш» будет проведен Всероссийский турнир по футболу среди детских команд 2001-02 г.р., посвященный памяти двух «знаковых» для рузаевского футбола личностей — Петра Николаевича Спирина и Владимира Ивановича Царева.**

**Н**еоценим вклад П.Н.Спирина — футбольного арбитра в повышение «известности» нашей Мордовии и, в первую очередь, родной Рузаевки на российском уровне.

1434 игры он провел в качестве судьи или помощника, из них 364 среди команд-нелюбителей, в том числе — 102 игры помощником судьи премьер-лиги России.

Преданность рузаевскому спорту, педагогическому и тренерскому делу, позволили воспитать ему многих спортсменов, трижды его юные футболисты становились чемпионами Мордовии.

Высочайшая самоотдача и самопожертвование отличали Владимира Ивановича Царева и как игрока, и как футбольного тренера.

Сам неоднократный чемпион и призер первенства республики по футболу в составе разных команд, он стал, впоследствии однозначно лучшим

детским тренером Мордовии, воспитавшим десятки футболистов самого высокого уровня.

Не менее значима роль этого человека для рузаевского футбола в том, что он стал для нескольких поколений наших футболистов хранителем, проводником и продолжателем традиций.

В турнире примут участие команды: наша «Рузаевка-Мордовия», «ЮНИТ» (Самара), «Мордовия - 2001» (Саранск), «Спартак» (Йошкар-Ола), «Союз» (Заречный, Пензенская обл.), «Буревестник» (Ульяновск), «Рубин» (Казань), «Академия футбола» (Тамбов).

Надо отметить, что в прошлом году победителем стала рузаевская команда.

Итак, с 26 по 29 августа на стадионе «Химмаш» турнир лучших детских команд нашего региона.

Наш корр.

### АКЦИЯ! "Отличные каникулы"

Подключись этим летом к Интернету на тариф "Каникулы"! —

ПОЛУЧИ СКОРОСТЬ ДО 44000 Кб/с  
всего за 99 рублей/мес.



Подключение в абонентских отделах РГТС "Парус".

Служба технической поддержки 4-46-19. Консультации гл. инженера тел. 6-13-13.

\* Обеспечение гарантированного соединения пользователем передачи в тарифе "Каникулы" по тарифу "Парус-24".

Порядок осуществления приема новых абонентов в тариф "Каникулы" определен в Правиле предоставления услуг РГТС "Парус".

www.rgtsparus.ru

**1968 год. Стадион «Локомотив». Перед началом матча на первенство МАССР председатель ДСО «Локомотив» В.Ф.Ключников (справа) вручает кубок за победу в дорожных соревнованиях. Слева направо: Ю.Медведев (капитан), А.Игнатенков (вратарь), А.Макаров.**

**В** 1965 году за возрождение «нового» «Локомотива» энергично взялся большой любитель и энтузиаст футбола, человек, после Василия Шамова, возглавивший добровольное спортивное общество «Локомотив», Владимир Филиппович Ключников. В команду приглашается Виктор Афанасьев, привлекаются молодые игроки: Геннадий Полубехин, Владимир Вдовенков, Владимир Терентьев. Чуть позже, после окончания школы тренеров в подмосковной Малаховке, в команду возвращается Станислав Балакшин.

В команде (просто «Локомотив») к тому времени уже играли А.Игнатенков, Виктор и Анатолий Богзагалевы, В.Казин, В.Куприянов, Ю.Арькин. Это был один из сильнейших и интереснейших футбольных коллективов в истории нашего города. При высочайшей конкуренции в то время в 1967 и 1968 годах этот коллектив занимал 2 и 3 места в первенстве МАССР. А в 1967 и 1969 годах рузаевцы становились чемпионами Куйбышевской железной дороги.

**ВИЛЬДАНОВ Р.М.  
ДУДЕНКОВ С.И.**

**СПИРИН П.Н.  
СТАРОСТИН А.В.**

Программа «Стажировка-2013»

## Выпускник, раскрой свой потенциал!

**Незаметно пролетели годы учёбы в образовательном учебном заведении, позади сложные государственные экзамены. Молодой человек стоит на пороге самостоятельной жизни, он получил диплом специалиста в той или иной области, подтверждающий его профессиональную значимость, он обрёл профессию. Вот она долгожданная самостоятельная жизнь! Конечно, теоретическая подготовка по профессии, полученная в образовательных учреждениях, - это великое дело, но что теория без практики?! Практические умения, профессиональный опыт можно обрасти, поучаствовав в программе «Стажировка выпускников», которая реализуется Службой занятости населения с целью активизации работы по трудуоустройству выпускников образовательных учреждений всех уровней в рамках акции «Старт в трудовую жизнь».**

**К**ак отмечает директор Рузаевского Центра занятости населения Людмила Николаевна Сундукова, участие в программе для выпускников образовательных учреждений всех уровней – это реальная возможность раскрыть свой потенциал, получить опыт профессионального мастерства.

Стажировка даёт возможность работать выпускникам на имеющихся рабочих местах по полученным ими в учебных заведениях профессиям, специальностям. Работодатели могут принять на стажировку выпускника на срок до трёх месяцев. За стажёром закрепляется наставник из числа опытных работников предприятия.

Другая программа, способствующая снажению напряжённости на рынке труда среди молодёжи – «Трудоустройство на первое рабочее место». Программа касается выпускников учебных заведений, возраст которых от 18 до 20 лет. В рамках программы выпускник учебного профессионального заведения трудоустраивается на первое рабочее место на основании временного трудового договора, ему начисляется заработка плата по ставкам, которые введены на предприятии, кроме того, от Центра занятости населения ему начисляется материальная поддержка в размере 1700 рублей ежемесячно. Временная работа помогает приобрести первый трудовой опыт, заработать деньги, почувствовать самостоятельность, уверенность, найти новых друзей, познакомиться с миром профессий.

Эти программы во многом перекликаются, только программа «Стажировка выпускников» осуществляется независимо от возраста выпускни-

ка учебного образовательного учреждения.

В программе «Стажировка выпускников» не первый год принимают участие такие предприятия, как ОАО ТЗП «Продтовары», ЗАО НПО «НефтегазМаш», некоторые сельхозпредприятия, предприятия малого и среднего бизнеса.

Центр занятости населения Рузаевского района приглашает к сотрудничеству работодателей. Участвуя в программе «Организация стажировки выпускников образовательных учреждений в целях приобретения ими опыта работы», руководители организаций, предприятий получают реальную возможность отобрать квалифицированных специалистов, омолодить свой коллектив, пополнить его новыми высококвалифицированными, способными, талантливыми кадрами. Авторитет предприятия на рынке труда становится прочнее, так как молодые специалисты – это прекрасные виды на будущее. Когда молодёжь работает в той или иной отрасли экономики, перспективы развития предприятия крепнут, обретают новые силы!

Начальник отдела кадров завода «НефтегазМаш» Лариса Александровна Мордвинкина рассказала о том, что предприятие по инициативе Службы занятости участвует в программе с 2009 года. На вопрос, зачем предприятию стажёры, Лариса Александровна ответила, что после завершения стажировки организация может оставить молодого специалиста работать на постоянной основе, так как он уже подготовлен к тому, чтобы сразу войти

в ритм деятельности организации. Руководство ЗАО НПО «НефтегазМаш» с радостью принимает на работу молодых специалистов и в дальнейшем планирует сотрудничать со Службой занятости населения Рузаевского района. «В процессе стажировки выявляется главное – профессиональный уровень молодого специалиста, – говорит Л.А. Мордвинкина. – Набирая персонал посредством стажировки, наше предприятие исключает возможность принять некомпетентного, профессионально не грамотного человека, словом, работу стажёра можно реально увидеть и оценить в деле».

Так в коллектив завода влилась Альбина Алексеевна Куйвакина (на фото). Девушка стажировалась на этом предприятии после окончания Рузаевского политехникума. В процессе стажировки она проявила замечательные личностные,

профессиональные, деловые качества. В результате Альбина трудится старшим инспектором отдела кадров завода.

Выпускникам образовательных учреждений, решившим поучаствовать в стажировке, необходимо обратиться в ГКУ РМ «Центр занятости населения Рузаевского района» лично.

Выпускник! Рузаевский Центр занятости населения приглашает тебя попробовать свои профессиональные силы, возможности, проявить умения! Обрети первый профессиональный опыт, раскрой свой потенциал и поучаствуй в программе «Стажировка выпускников»! Всю информацию тебе предоставят в Центре занятости населения! Помни, информация – первый шаг к поиску работы и к успеху!

**С. САВЕНКОВА.**



Вести из Центра молодёжной политики и туризма

## «Инерка-2013»: форум активных и инициативных



С 9 по 13 августа на базе экспериментального учебного городка МЧС России «Школа безопасности» (Большеберезниковский район) состоялся Республиканский молодёжный образовательный форум «Инерка-2013», проходивший в виде палаточного лагеря. Форум состоял из образовательной, научной, спортивно-туристической, культурно-развлекательной и других программ.

работа науки, культуры и крупнейших бизнес сообществ Российской Федерации. В рамках форума состоялось множество интересных семинаров, конкурсов, мастер-классов, выставок арт-объектов. Особенно рузаевским ребятам запомнились кулинарные мастер-классы и фитнес от проекта «Беги за мной», «Наша общая Победа», «Все дома», «Арт квадрат», «Патриотическое объединение «Поиск», «Союз православной молодежи», «Молодежный туризм» и «Ты - предприниматель».

Рузаевский район представила делегация в количестве 34 человек по разным направлениям. Ребята проживали в

рамках программ форума молодые люди приобрели навыки и знания в области политики, государственного и муниципального управления, экономики и развития городского (районного) хозяйства, предпринимательства и инноваций, общественных компаний, массовых акций и гражданских инициатив. Организаторами форума выступили Государственный комитет Республики Мордовия по делам молодежи, Главное управление МЧС России по Республике Мордовия. Соорганизаторы форума: министерство внутренних дел по Республике Мордовия, министерство культуры Республики Мордовия, министерство здравоохранения Республики Мордовия.

В работе форума приняли участие молодые граждане в возрасте от 18 до 30 лет – представители молодёжных движений, общественных организаций и объединений, объединений работающей молодёжи, органов студенческого самоуправления, неформальных молодежных сообществ, молодёжных парламентов и правительства, волонтёрских организаций, проживающие в Республике Мордовия. В рамках форума «Инерка-2013» была организована

палатках, которые самостоятельно установили, а также самостоятельно готовили пищу на костре в специально отведённых местах. В работе форума приняли участие представители администрации Главы, правительства, министерств и ведомств Республики Мордовия, а также видные деятели

ознакомился с инициативными площадками, пожелал дальнего роста и процветания.

Делегация Рузаевского района выражает благодарность организаторам форума и с нетерпением ждет встречи в следующем году.

**Отдел молодежных программ**

### Происшествия

#### ОТДЫХАЮЩИЕ ПРОДОЛЖАЮТ ТОНУТЬ

**С**ередина августа – уже не лучшее время для купания в нашей местности. Однако, некоторые жители Мордовии в состоянии алкогольного опьянения продолжают купаться вопреки погоде. И, к сожалению, это периодически приводит к печальным последствиям. Очередной случай гибели в воде в нетрезвом состоянии произошёл в Рузаевском районе. На пруду возле села Надеждинка отдыхала компания из трёх мужчин. Коллеги – таксисты, с их слов, выпили очень большое количество спиртного. В какой-то момент двое из них поняли, что уже давно не видели своего третьего товарища. В 21.00 они сообщили об этом в оперативные службы. Прибывшие спасатели и полицейские стали осматривать местность. На следующий день, 16 августа, тело погибшего 50-летнего жителя Рузаевки было извлечено из пруда водолазами республиканской аварийно-спасательной службы.

ГУ МЧС России по Республике Мордовия напоминает о том, что купаться в состоянии алкогольного опьянения чрезвычайно опасно. Уважаемые граждане, не заходите в воду в нетрезвом состоянии и предстерьтесь от этого находящихся рядом с вами людей!

## ВОПРОС АДВОКАТУ

На вопросы наших читателей отвечает адвокат Коллегии адвокатов МО Рузаевка Кочнев Сергей Вячеславович.

**О**тметим, что в вопросе нашего читателя речь идёт о привлечении индивидуального предпринимателя к административной ответственности именно в связи с осуществлением им предпринимательской деятельности (в частности, за нарушение правил торговли). Подобные дела об оспаривании решений административных органов о привлечении к административной ответственности согласно законодательству Российской Федерации (Арбитражному процессуальному кодексу Российской Федерации от 24 июля 2002 года) рассматриваются арбитражными судами. Заявление об оспаривании решения административного органа о привлечении к административной ответственности подается в арбитражный суд по месту нахождения или месту жительства заявителя либо по месту нахождения административного органа, который принято оспариваемое решение о привлечении к административной ответственности.

В каждом субъекте Российской Федерации, как правило, существует только один арбитражный суд. В нашей республике – это Арбитражный суд Республики Мордовия, расположенный по адресу: 430000, г. Саранск, ул. Коммунистическая, 33. Таким образом, возвращаясь к ситуации, описанной нашим читателем, не имеет юридического значения, что административное правонарушение совершено на территории другого района Республики Мордовия, где сам индивидуальный предприниматель не проживает, и где он не был зарегистрирован в качестве предпринимателя. В любом случае заявление об оспаривании решения административного органа о привлечении к административной ответственности подается в арбитражный суд в течение десяти дней со дня получения копии оспариваемого решения. При этом заявление об оспаривании решения административного органа о привлечении к административной ответственности государственной пошлины не облагается. По результатам рассмотрения такого заявления арбитражный суд может принять решение о признании незаконным и об отмене оспарива-

я частный предприниматель, зарегистрирован в качестве индивидуального предпринимателя в г. Рузаевка, где я и постоянно проживаю. За нарушение правил торговли в Октябрьском районе города Саранска в отношении меня было принято постановление об административном правонарушении, в котором мне назначено административное наказание в виде штрафа. С таким постановлением я не согласен. В каком суде я могу обжаловать подобное постановление – по месту своего жительства или по месту совершения административного правонарушения?

мого решения полностью или частично либо об изменении решения (если будет, например, установлено, что оспариваемое решение не соответствует закону, отсутствуют основания для привлечения к административной ответственности и т. д.). Принятое арбитражным судом решение по делу об оспаривании решения административного органа о привлечении к административной ответственности может быть в последующем обжаловано в апелляционном порядке.

Обратим особое внимание, что арбитражный суд рассматривает только заявления юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, привлеченных к административной ответственности в связи с осуществлением предпринимательской и иной экономической деятельности. Если индивидуальный предприниматель совершил, например, административное правонарушение в области дорожного движения, то обжалование вынесенного постановления по делу об административном правонарушении происходит в суде общей юрисдикции (районном суде), как правило, в районном суде по месту нахождения органа, вынесшего постановление.

**По всем вопросам, связанным с защитой прав предпринимателей, а также и по другим правовым проблемам, вы можете получить квалифицированную юридическую помощь у адвоката Кочнева Сергея Вячеславовича. При этом читатели нашей газеты имеют право на получение бесплатных юридических консультаций. Запись на консультацию по телефону 8-909-328-3988 с 9 до 12 часов.**

Здоровье

# КАК БОРОТЬСЯ С УСТАЛОСТЬЮ?



**Клюете носом даже днем? Может быть, вы не выспались или плохо спали, потому что страдаете бессонницей? Казалось бы, самая очевидная и распространенная причина усталости – регулярное недосыпание или нарушение сна. Да, распространенная, но не единственная.**

**О**казывается, человек может страдать от усталости эмоциональной, вызванной чрезмерными перегрузками или, наоборот, скучой и недостатком дел. В какой обстановке мы находимся на работе или в семье, комфорта ли она, не окружены ли мы «энергетическими вампирами», все эти факторы влияют на наше самочувствие.

Психологи считают, что в большинстве своем состояние усталости имеет не физические корни, а именно эмоциональные.

Бывает такое – не выспались, чувствуете себя разбитым, но это совсем не мешает сходить с друзьями в кафе и, тем более, пропустить свидание! Находятся силы и желание на времепропровождение, которое приносит нам удовольствие!

Поэтому главный секрет борьбы с усталостью – наполнить жизнь приятными событиями, благодаря которым вы почувствуете прилив сил и сможете успеть все, что запланировали, ведь у человека, которого переполняет энергия, времени, почему-то, гораздо больше, несмотря на общие для всех 24 часа в сутки!

И все-таки, как же бороться с усталостью?

## ДОЛОЙ РУТИНУ!

Казалось бы, что плохого в наложном распорядке дня, в выработанных повседневных ритуалах, ведь это свидетельствует о том, что мы выстроили жизнь так, как нам удобно. Но, когда одно и тоже повторяется изо дня в день, оно оказывает притупляющий эффект и способствует появлению ощущения нехватки времени, возникает вопрос: «Как все успеть?». Наш мозг попросту начинает «квсе это» тихо ненавидеть и как результат впадает в спячку!

Тем самым он посыпает нам сигналы – долой рутину, обрати свое внимание на что-нибудь новое и неизведанное! И это первый звоночек, сигнал, предупреждение, если хотите, о потенциальной опасности: однообразие способствует уменьшению энергии, долгая скуча приводит к повышенному утомлению.

Новые впечатления ведут к положительным эмоциям посредством выброса дофамина, химического вещества в мозге, вызывающего чувство удовольствия. Его уровень на пике тогда, когда мы получаем желаемое, то, о чём долго мечтали.

Когда вырабатывается дофамин, это оживляет мозговую деятельность, служит толчком к стремлению, желанию достичь цели, так что он играет роль импульса для мотивации. Недостаток дофамина приводит к пассивности и умственной усталости.

Но ведь для его получения вовсе не обязательно карабкаться в горы или прыгать с парашютом, прекрасная альтернатива – посещение художественной галереи или прогулка по лесу, всегда выбирайте то, что вам по сердцу. Даже простое изменение распорядка дня способно подзарядить нас энергией.

## ДА ЗДРАВСТВУЕТ НОВОЕ УВЛЕЧЕНИЕ!

Хотя для борьбы с усталостью полезно вернуться к старому, давно забытому увлечению. Секрет в том, чтобы любить то, чем вы занимаетесь: хобби, работу, иначе вы будете похожи на тяжелую, неповоротливую баржу, которую нужно тащить на буксире. Отвлекайтесь, избавьтесь от компьютерной и телевизионной зависимости. Оттачивайте свое мастерство на работе, это позволяет взглянуть на свою работу как на призвание, появится новый смысл и возможность самореализации. Если же не получается изменить что-либо на работе, измените свою жизнь вне ее: запишитесь на курсы ландшафтного дизайна, изучения иностранного языка, да мало ли сейчас возможностей!

Зная, что после работы нужно успеть на любимые курсы, вы будете стараться закончить дела намного быстрее.

Бороться с усталостью и хандрай помогают частые встречи с друзьями. Смех помогает стимулировать иммунную систему, увеличивая синтез эндорфинов (гормонов счастья) и сдерживая выделение гормонов стресса.

Общайтесь с оптимистами, они просто излучают энергию, оптимизм – это единственная инфекция, которой полезно заразиться!

Занимайтесь физкультурой, делай-

те зарядку – это самый эффективный способ борьбы с усталостью. Он позволяет сбросить лишние килограммы и поднять настроение. Достаточно даже 30-минутной прогулки в быстром темпе. Пересмотрите свой рацион, избегайте жирной пищи, она тяжело переваривается нашим организмом, трястися много энергии и как следствие – упадок сил.

Для улучшения настроения поможет горький шоколад, клубника, бананы, виноград, свекла, чеснок и перец чили, для повышения работоспособности – греческие орехи, козий сыр и кофе (свежесваренный и не более 2 чашечек в день), улучшить концентрацию помогут грейпфрут и лимон, брюссельская капуста, говядина, яйца и молоко.

Добавьте витаминов, в этом поможет готовые сбалансированные витамины в таблетках, но не забывайте о натуральных витаминных коктейлях из овощей и фруктов.

Все вышесказанное помогает бороться с усталостью, быть всегда в форме и оптимистично смотреть на мир!

Следует также несколько слов сказать о распространенном заболевании, которое имеет непосредственное отношение к усталости – это синдром хронической усталости, медицинский термин заболевания, требующего обязательной консультации врача.

Оно характеризуется апатией, слабостью, усталостью на протяжении довольно длительного времени – от 6 месяцев.

Начало заболевания зачастую проходит как затянувшееся ОРВИ, которое может тянуться 2 и более недели. При синдроме хронической усталости присутствуют боли в суставах и мышцах, фарингиты, увеличение лимфатических узлов, гриппоподобные состояния. Эти симптомы и расстройства, вместе с повышенной утомляемостью преследуют человека на протяжении длительного времени.

Кроме вышеперечисленного, могут отмечаться тахикардия, бледность кожи, удышье, повышенная потливость, ознобы, полное отсутствие сил и желания работать. Вот такое постоянное чувство усталости требует лечения!

23 августа - День Воинской Славы России

# “Забыть нельзя”: к 70-летию Курской битвы

Для тех, кто пережил военную пору, память о ней останется на всю жизнь. Рассказы о Великой Отечественной войне, как легенды, будут передаваться от одного поколения другому. Эхо грандиозных сражений на Курской дуге будет звучать в веках, так же, как, скажем, отзвуки на Бородинском поле. И не случайно, видно, теперь, 70 лет спустя, мы вновь и вновь возвращаемся к теме войны – битве на Курской дуге.

## “О 1418 ДНЯХ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ”

– крупнейшем военном противостоянии в истории человечества – рассказывают советские военачальники, генералы и офицеры верхомата, свидетельствуют документы и хроника событий.

Одна из глав книги “1418 дней войны” – называется “Огненная дуга”. В ней собраны воспоминания

И.Баграмяна, Г.К.Жукова, А.С.Жадова и многих других, которые рассказали о подвиге русского солдата, о танковом сражении под Прохоровкой, вошедшем в историю как “Третья ратное поле России”, освобождали такие города, как Орел и Белгород.

Их воспоминания – это логически связанный рассказ о ходе военных действий, победах и неудачах, успехах и трудностях.

Автор книги “ОГОНЬ ВЕДУТ

“КАТЮШИ” генерал-лейтенант артиллерии Алексей Иванович Нестренко в годы Великой Отечественной войны приобрел большой опыт боевого применения нового оружия – реактивной артиллерии. Он участник одного из главного сражения войны – Курской битвы. Его воспоминания

– это живая легенда о славных боевых делах ракетной гвардии, прошедших славный боевой путь, которые достойны того, чтобы о них поведать.

В книге маршала бронетанковых войск П.А.РОТИМСТРОВА

“СТАЛЬНАЯ ГВАРДИЯ” повествует

о мужестве и героизме, подвигах

войнов 8-й (позже 3-й гвардейской)

танковой бригады и 5-й гвардейской

танковой армии, первого в Красной Армии бронетанкового объединения нового типа. В книге показаны действия танкистов не только на подступах к Москве, под Сталинградом, но и на Курской дуге и Днепре. Рассчитана на массового читателя.

В книге ШИТИКОВА Н.Ф. “СКВОЗЬ ОГОНЬ” рассказывается о боевом пути 81-й стрелковой Краснознаменной ордена Суворова дивизии, о мужестве и героизме ее воинов. Книга рассчитана на широкий круг читателей.

Книга Героя Советского Союза маршала бронетанковых войск А.Х.БАДЖАНЯНА “ДОРОГИ ПОБЕДЫ” – возвращает нас в грозные годы Великой Отечественной войны, проводит по полям, на которых гремели самые большие танковые битвы века. Задумываясь над прошлым, маршал смотрит в будущее, осмысливает доставшиеся великой ценой уроки, которые преподала нам война.

“ОНИ ЗАЩИЩАЛИ РОДИНУ” – очередной сборник очерков, статей, воспоминаний о подвигах уроженцев Мордовии на фронтах Великой Отечественной войны, об участниках сражений Сталинградской и Курской битв, о защитниках Москвы.

В сборнике “ПИСЬМА ИЗ ВОЙНЫ” представлены письма участников войны – простых солдат. Они живые свидетельства тех героических дней. Эти пожелавшие треугольники, написанные в короткие минуты затишья, рассказывают правду о войне (сражениях под Москвой, Сталинградом, Курском и других).

Пусть же никогда не сотрется в сердцах современников и потомков память о воинском подвиге наших отцов, дедов и прадедов, подтвердивших Курскую битву, как главный урок нашей истории: когда мы вместе – мы непобедимы!

И. ГЛИЗНУЦИНА,  
библиотекарь библиотеки-  
филиала №1

## Информирует Пенсионный фонд

**Порядок выплаты и доставки пенсии детям, не достигшим возраста 18 лет, а также лицам, достигшим возраста 18 лет и признанным в установленном порядке недееспособными**

Федеральным законом от 02.07.2013 г. №167-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» в статью 18 Федерального закона от 17.12.2001 г. № 173-ФЗ «О трудовых пенсиях в Российской Федерации» внесены дополнения, касающиеся порядка выплаты и доставки пенсии детям, не достигшим возраста 18 лет, а также лицам, достигшим возраста 18 лет и признанным в установленном порядке недееспособными.

В соответствии с пунктом 5 указанной статьи (в новой редакции) трудовая пенсия независимо от срока её назначения, если её получателем является ребенок, не достигший возраста 18 лет, либо лицо, достигшее возраста 18 лет и признанное в установленном порядке недееспособным, зачисляется на счет одного из родителей (усыновителей) либо опекунов (попечителей) в кредитной организации или в случае доставки трудовой пенсии организацией почтовой связи (иной организацией, осуществляющей доставку трудовой пенсии) вручается родителю (усыновителю) либо опекуну (попечителю) в случае подачи родителем (усыновителем) либо опекуном (попечителем) заявления об этом в орган, осуществляющий пенсионное обеспечение. Ребенок, достигший возраста 14 лет, вправе получать установленную ему трудовую пенсию путем зачисления такой пенсии на его счет в кредитной организации или путем вручения трудовой пенсии в организации почтовой связи (иной организацией, осуществляющей доставку трудовой пенсии), о чём этот ребенок подаёт соответствующее заявление в орган, осуществляющий пенсионное обеспечение.

Н.Н.ПОПКОВА, зам. начальника отдела назначения, перерасчета и выплаты пенсий УПФР в Рузаевском муниципальном районе



Еженедельник “Окно”  
теперь можно читать в  
интернете:  
наш сайт <http://okno-rm.ru/>



Познакомиться с условиями  
размещения рекламы на  
“Дорожном радио в Рузаевке”, на  
кабельном телевидении, в газете  
можно на сайте рекламного  
агентства “Грин” <http://гринтв.рф/>

## СКАНВОРД ОТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИКА “ОКНО”

1	Коллега окулиста	Газ-отрава	Ногтево-очиститель	Губин - Андрей, Насыров - ...	Ухажер гусыни
	Боящийся черной кошки				Курс корабля Одри или "мадемузель Пулен"
	Коллега "Рено"	Осенний оттенок	Тип крема для чистки кожи	"Королева" детективного жанра	
	Маленький житель Антарктиды	"Белоснежный" дом эскимоса	"Партийный" покупатель		Машина для изготовления
	Доступ к документам	"Кузен" экскаватора	Остroe проявление болезни		Через них - к звездам
		"Харлей-Дэвидсон" как бренд			Льет слезы в три ручья
	Начинка для пирожка	В облике "человека-паука"	Обдача горячей жижей	Опахало-невеличка	"Вертикальная" подруга лиры
	Высотой в 577 м близ Артека	Имя великого Гретцки	Беспутник		Удар бильярдиста-бедолаги
		Северная лодка-ко-жанка"	Навязчивая идея	Галина - Кулакова, ... Сметанина	

**Спешите! Спешите! Спешите!**  
**Большая летняя распродажа шуб**  
 пр-ва городов Пятигорск и Минеральные Воды  
 Цены от производителя Скидки - до 30%!  
 норка, бобер, нутрия, мутон - от 10 т.р.  
 Хватит мечтать - пора покупать!  
 Кредит на месте. Рассрочка  
 А также в широком ассортименте -  
 шторы, покрывала, постельное белье и ткань  
 27,28,29 августа в ЦК им. Ухтомского с 10 до 18 часов

Рузаевскому району - 85!

## КОНКУРС ФОТОГРАФИЙ «НАШ РОДНОЙ КРАЙ»!

Дорогие жители Рузаевского района и его гости! Наш район меняется на глазах, растет и развивается, строятся высотки, появляются места, где можно культурно провести время с семьей и друзьями. А какая у нас природа, чистый воздух лесов и широкий простор полей! Так и хочется запечатлеть всю эту неописуемую красоту в своей памяти навсегда. Но это легко сделать с помощью обычного фотоаппарата. Скоро состоится празднование Дня района. И мы предлагаем всем желающим поучаствовать в районном конкурсе фотографий «Наш родной край». Конкурс проходит в трех номинациях:

- «Палитра Рузаевского района».

Тематика предоставляемых работ обширна: природа родного края, район глазами жителей и гостей района в любое время года, национальные и культурные традиции.

- «Наши гордость - наши земляки».

Тематика предоставляемых работ: историко-культурное наследие Рузаевского района, заслуженные люди, человек труда, поколение труда, поколение будущего, ветераны боевых действий.

- «Перспективы в объективе». Тематика предоставляемых работ: современное видение Рузаевского района, отображение перспектив его развития.

Правильно разгадав кроссворд, из букв в выделенных клетках составьте название мелкоплодного зимостойкого сорта яблок.

1.«Лучше нету того цвету, когда яблоня цветёт, лучше нету той минуты, когда ... мой придет».(М.Исаковский). 2.Сорт сладких яблок. 3.Место, где яблоки продают не только килограммами, но и ведрами. 4.«Звери», прорывший яблоко жизни и делающий его несъедобным. 5.«Расцветали яблони и груши, поплыли туманы над рекой. Выходила на ... Катюша, на высокий ... на крутой». 6.«Было и прошло, - твердит мне ..., но ему назло тебе я верю. Верю в майский день от яблонь белый, яблонь молодых в твоём саду». Е.Мартынов. 7.«Ночь была с ливнями, и ... в росе. Про меня - «Счастливая!» - говорили все».(Г.Поженян). 8.Белый ... - старинный русский летний сорт яблок. 9.Случайно оказавшееся в яблочном кроссворде «музыкальное произведение», которым юные пианисты чаще всего доводят своих соседей до белого каления. 10.Адамово яблоко, которое вырастает не на дереве, а на мужской шее. 11.Химический элемент, которого больше всего содержится в яблоках. 12.Азиатская страна, намного опережающая остальные (более 27 миллионов тонн) по выращиванию яблок.

Вячеслав ИВАНОВ.



Правильно разгадав кроссворд, из букв в выделенных клетках составьте название мелкоплодного зимостойкого сорта яблок.

1.«Лучше нету того цвету, когда яблоня цветёт, лучше нету той минуты, когда ... мой придет».(М.Исаковский). 2.Сорт сладких яблок. 3.Место, где яблоки продают не только килограммами, но и ведрами. 4.«Звери», прорывший яблоко жизни и делающий его несъедобным. 5.«Расцветали яблони и груши, поплыли туманы над рекой. Выходила на ... Катюша, на высокий ... на крутой». 6.«Было и прошло, - твердит мне ..., но ему назло тебе я верю. Верю в майский день от яблонь белый, яблонь молодых в твоём саду». Е.Мартынов. 7.«Ночь была с ливнями, и ... в росе. Про меня - «Счастливая!» - говорили все».(Г.Поженян). 8.Белый ... - старинный русский летний сорт яблок. 9.Случайно оказавшееся в яблочном кроссворде «музыкальное произведение», которым юные пианисты чаще всего доводят своих соседей до белого каления. 10.Адамово яблоко, которое вырастает не на дереве, а на мужской шее. 11.Химический элемент, которого больше всего содержится в яблоках. 12.Азиатская страна, намного опережающая остальные (более 27 миллионов тонн) по выращиванию яблок.

Вячеслав ИВАНОВ.



## АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ

**ОВЕН (21.03-20.04).** Начало недели складывается благоприятно для общения с родственниками на самые разные темы. Возможно, отношения с начальством станут более напряженными из-за того, что вы не успеете что-то сделать в срок. Организованность и самодисциплина помогут вам навести порядок в делах. Будьте осмотрительнее при общении с близкими людьми в выходные. Благоприятный день - по-недельнику, неблагоприятный день - пятница.

**ТЕЛЕЦ (21.04-21.05).** Рекомендуется заниматься урегулированием вопросов, связанных с деловыми бумагами. Вы не столкнетесь с бюрократическими проволочками и не потеряете напрасно время. Выходные посвятите отдыху с семьей. Благоприятный день - вторник, неблагоприятный день - четверг.

**БЛИЗНЕЦЫ (22.05-21.06).** Вы получите полезную информацию, которая поможет при совершении покупок и в поиске способов увеличить свои доходы. Это удачное время для решения материальных вопросов. Страйтесь беречь свои силы на работе, иначе не избежать проблем со здоровьем. Выходные лучше провести дома или на даче. Благоприятный день - среда, неблагоприятный день - пятница.

**РАК (22.06-23.07).** Решение всевозможных задач и головоломок поможет вам развить свой интеллект. Не исключено, что именно сейчас вы сможете познакомиться с влиятельными людьми и заинтриговать их своим остроумием. В выходные отдохните за городом: например, можно отправиться на пикник с друзьями, знакомыми или родственниками. Если вы будете игнорировать потребности семьи, не избежать серьезных конфликтов. Благоприятный день - суббота, неблагоприятный день - понедельник.



**ЛЕВ (24.07-23.08).** Могут усиливаться амбиции. Появится стремление выделиться, сделать что-то по-своему, вопреки сложившимся обстоятельствам. Постарайтесь учитывать мнение окружающих, иначе не избежать серьезных конфликтов. В выходные вы сможете добиться всего, что хотели, не прилагая больших усилий. Благоприятный день - вторник, неблагоприятный день - суббота.



**ДЕВА (24.08-23.09).** Возможно, вы решите прянуться для себя волнующие вопросы. Благодаря вашей проницательности вы наверняка узнаете нужную информацию. К вам в гости может приехать дальний родственник, разговоры с которым будут интересными и познавательными. В выходные следует уделять пристальное внимание своему здоровью. Благоприятный день - понедельник, неблагоприятный день - четверг.



**ВЕСЫ (24.09-23.10).** Вам будут доставлять удовольствие материальные ценности. Возможно, вам удастся увеличить уровень доходов или вы получите крупную премию. В любом случае недостатка в деньгах в этот период не будет. Стоит уделить внимание своей репутации. Страйтесь не участвовать в тайной или незаконной деятельности. Благоприятный день - среда, неблагоприятный день - вторник.



**СКОРПИОН (24.10-22.11).** Вас ждет много дружеского общения. Возможно, вы познакомитесь с интересными людьми, которые станут вашими единомышленниками. Прежде чем начинать важные дела, обязательно посоветуйтесь со знающими людьми. Благоприятный день - вторник, неблагоприятный день - суббота.



**СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12).** Холодный разум и четкие цели - вот что характерно для вас. Вы сможете успешно адаптироваться к внешним обстоятельствам и получить желаемое. Но для этого потребуется проявить гибкость и хорошее психологическое чутье. В выходные не исключены конфликты в семье, с родителями и другими родственниками. Благоприятный день - понедельник, неблагоприятный день - вторник.



**КОЗЕРОГ (22.12-20.01).** Могут возникнуть проблемы при оформлении документов. Это не самое подходящее время для дальних поездок. Особого внимания может потребовать ваше самочувствие. Благоприятный день - четверг, неблагоприятный день - вторник.



**ВОДОЛЕЙ (21.01-19.02).** Самым желанным может стать дружеское общение. Скорее всего, усиливается ваша потребность в общении с людьми, которые придерживаются схожих с вами взглядов на жизнь. Возрастает вероятность получения мелких травм. Благоприятный день - пятница, неблагоприятный день - среда.



**РЫБЫ (20.02-20.03).** С окружающими людьми могут происходить различные неприятные события. Однако лично вас стрессовые ситуации будут обходить стороной. Ваши банковские счета могут пополниться крупной суммой денег. В выходные страйтесь не совершать вещей, которые увеличили бы риск финансовых потерь. Благоприятный день - вторник, неблагоприятный день - четверг.

## АНЕКДОТЫ

Мы всегда держимся за руки. Если я ее отпущу, она обязательно что-нибудь купит...

- Вот. - А что же у вас билет за 15 августа? - Ну, так это... Давно еду...

- Милая, чем это от тебя так замечательно пахнет?

- Духами, которые ты мне вчера подарили!

- Я тебе не дарил духи!

- Дарил, дарил, посмотри в кошельке!!!

Приблизительная скорость передвижения женщины по магазину - 250 долларов в час.

На допросе: «Расскажите, где вы купили такой качественный диплом о высшем образовании?» «Нашел на дороге. «Вы уверяете, что нашли на дороге диплом на свое имя?» «Совершенно верно! «И как вы объясняете такое совпадение? «Это не совпадение. Просто паспорт на свое имя из диплома я купил позже»...

Вчера в 21.00 без объявления войны соседи сверху привезли пианино своему ребенку.

В мировой туризм все более популярными становятся «туры без русских» в те отели и регионы, где гарантированно не будет русских. Особенно повышенным спросом эти туры пользуются среди российских граждан.

Жена приходит домой с полной сумкой. «Дорогой, это вот тебе». Выкладывает из сумки пиво, воблу, раков. «А чего ты, милый, футбол не смотришь? Тебе приготовить какую-нибудь вкусняшку?». Муж: «Сильно?». Жена: «Не очень, милый: фара, бампер и капот...».

эффективная реклама  
на канале  
**ТНТ**  
тел. 6-46-03

поступили в продажу  
- клавиатуры  
- компьютерные мышки  
- приемники цифровых каналов

М-н б-р Горшкова, 10  
абонентский отдел «Парус»

Рузаевское радио  
«Муниципальный континент»  
В эфире первого канала  
«Радио России»  
«Информационная панорама»  
Понедельник, среда,  
пятница в 10.10  
(кроме выходных и  
праздничных дней)

тел. 6-29-04, 8-927-172-56-82

## БЫСТРЫЕ ЗАЙМЫ

для физ. лиц до 15 000 р  
от 1% в день

для ИП до 50 000 р  
от 0.5% в день



б-р Горшкова 12 новое здание «Северного рынка»  
(павильон №2 от входа)

т.: 8 963 146 12 70 т.: 8 909 326 64 55