

объявления реклама

газета "ОКНО" – это удобный сервис рекламы товаров и услуг, а также подачи частных объявлений.



это только полезная и актуальная информация для жителей и гостей Рузаевки!



Выбирая партнерство с газетой "ОКНО", Вы получаете множество преимуществ:

* еженедельный выход рекламы
Ваших товаров и услуг - по СРЕДАМ; охват широкой аудитории: информация о Ваших товарах и услугах, а также частные объявления выходят не только в печатном виде, но и на канале Грин-ТВ кабельной телесети "Парус", в сети Интернет



на сайте газеты:
www.okno-rm.ru

* распространение газеты на территории Рузаевки, Рузаевского района
* удобное партнерство - оплата услуг по размещению рекламы и объявления в газете "ОКНО" может быть совершена различными удобными для Вас способами:

- в редакции газеты
- банковский перевод;

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ:
8 (83451) 6-46-03

фактический адрес
редакции:

г. Рузаевка
ул. Куйбышева 57
Деловой центр
(2 этаж)

юридический адрес:
г. Рузаевка, ул. Гагарина, 83

ООО "Ломбард" КСБ

предоставит Вам
КРЕДИТ в течение 5 минут

Низкая процентная ставка
под залог имущества

В продаже: золото 583 пробы-
1600 руб./грамм

Наш адрес: ул. Ленина, 26

АО "Мордовская электросеть" доводит до населения, что с 22 по 25 числа каждого месяца для передачи показаний приборов учета электроэнергии (по частному сектору) доступны следующие способы:

- лично по адресу: г. Рузаевка, ул. Луначарского, 179А;
- по телефонам 2-25-21, 2-16-10
- через официальный сайт: www.metsk.rf в сети Интернет на главной странице выбрав ссылку/кнопку "Передача показаний";
- фиксирование показания в квитанцию оплаты за электроэнергию (частный сектор).

Обращаем внимание на недопустимость срыва пломб, замены приборов учета без представителей АО "Мордовская электросеть".

Служба ритуальной помощи при больнице ЦРБ в морге ул. Маяковского, 90.
При ООО "Озеленение" ул. Интернациональная, 24.

Полный комплекс ритуальных услуг.

Памятники более 400 видов по ценам производителя. Низкие цены основа нашей работы. Мы решим любую вашу проблему.

**т. 8-927-640-60-25
8-987-569-15-46**

Ритуальные услуги КРУГЛОСУТОЧНО

гробы от 1100 р.,
венки от 150 р.,
ограды от 3 т.р.,
кресты от 700 р.



Памятники, церковные принадлежности. Автокатафалк.

Весь комплекс услуг.

ул. Рубцова, 6
**8-927-274-81-13
8-917-692-63-00**

бюро ритуальных услуг "ПАМЯТЬ" 61-6-61

Весь спектр услуг КРУГЛОСУТОЧНО

Полная организация похорон

Гробы от 1600 руб. Бригада от 6000 руб.

Кресты от 1500 руб. Венки от 300 руб.

Полный перечень ритуальных принадлежностей.

г. Рузаевка, ул. Пионерская, 119

тел. 8-987-696-69-63, 8-937-681-50-22

Ритуальные услуги

(ул. К. Маркса, 16а, здание "Корпорация "Центр")

Памятники - гранит, мрамор, литье от 13000 руб.

Венки, корзинки от 450 руб.

Ограды, кресты,

Керамика, цветники.

столы с лавкой.

тел. 8-927-171-89-70, 8-927-180-59-71

РИТУАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО НА БЕДНОДЕМЬЯНОВСКОЙ

теперь находится по адресу:

ул. Маяковского, 173 (около Автоколонны 1850)

- полный комплекс ритуальных услуг и принадлежностей от 10000 руб. ограды от 2500 руб.
- собственное кафе для поминального обеда от 250 руб./чел.
- собственное производство памятников из карельского гранита от 12000 руб. за комплект.
- благоустройство мест захоронения
- ГРУЗ-200 по РФ и СНГ.

КРУГЛОСУТОЧНО

тел. 40-200

8-962-595-27-07; 8-964 853 66 66

БИРЖА ТРУДА

ЗАО "Саранскому заводу керамических изделий" требуются на постоянную работу с оплатой от:

- приготавитель растворов и масс - 14 т.р.
- шихтовщик опилок - 14 т.р.
- стропальщик - 15 т.р.
- садчик - 16 т.р.
- загрузчик сырья - 15 т.р.
- выгрузчик сырья - 15 т.р.

Трехсменный режим работы по 8 ч.
Полный соц. пакет.
Доставка на работу и с работы служебным транспортом.

Адрес: г. Саранск, ул. Осипенко, д. 8, остановка "Курзавод".
тел. (88342) 35-77-95, 35-77-66, 35-22-71

ООО "Рузаевский ДСК" примет на работу:

- **электромонтера 5 разр.**
- Наличие удостоверения обязательно.
- III гр. по электробезопасности;
- **главного энергетика.**
- Опыт работы обязателен.
- Группа допуска по электробезопасности V.

тел. 8(834151) 6-81-36

ООО "НПО "Нефтехгазмаш" требуются на постоянную работу:

- **эл.сварщик ручной сварки** (4-5 разр.)
Требования: наличие удостоверения.
- **слесарь по ремонту и обслуживанию** перегрузочных машин (3-5 разр.)
- **наладчик сварочного и газового оборудования** (3-5 разр.)
- **электромонтер по ремонту и обслуживанию оборудования** (3-5 разр.).

Полный соц. пакет.

Обращаться: г. Рузаевка,
ул. Пионерская, д. 119.
тел. 6-10-32

КОПКА КОЛОДЦЕВ

тел. 8-906-160-68-44

Мы открылись!

ПАМЯТНИКИ-центр

- ✓ срок 7-10 дней
- ✓ низкие цены
- ✓ гранит, мрамор
- ✓ таблички
- ✓ ограды
- ✓ огромный выбор
- ✓ все в наличии
- ✓ 5 мес. отсрочка платежа

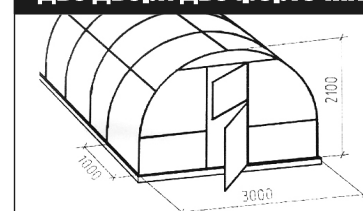
г. Рузаевка
8(8342)

311-888

8-960-335-18-88

б-р Горшкова, 5
(напротив "Северного" р-ка)

ПРОДАЮТСЯ УСИЛЕННЫЕ ТЕПЛИЦЫ две двери две форточки.



Доставка на дом.
тел. 8-927-276-80-12

Магазин "Печной центр" предлагает:

- печи банные,
- дрова березовые (без коры диаметр 86 мм, длина 32 см), В овощной сетке: для каминов, мангалов, топки банных печей
- доску сосновую обрезную,
- брус дубовый,
- вагонку липовую и мн. др.

ул. Строительная, 2;
тел. 8-927-197-60-45

ТИПОГРАФИЯ "Рузаевский печатник"
Все виды полиграфических работ
Мы Вас ждем!
тел: 6-29-46

КУПОН ДЛЯ ОБЪЯВЛЕНИЙ НЕКОММЕРЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА ОТ ЧАСТНЫХ ЛИЦ

431450, г. Рузаевка, ул. Куйбышева, 57

Шесть пишете аккуратно и разборчиво! В одном купоне - одно объявление!

ОПЕРАЦИИ С ТРАНСПОРТОМ И НЕДВИЖИМОСТЬЮ - ДОПЛАТА 30 РУБ.

Данные о клиенте. ПОДЛЕЖАТ ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ ЗАПОЛНЕНИЮ

Ф.И.О. _____

Домашний адрес: _____

Подпись _____

№ 19 (1133), 2017

БЕСПЛАТНЫЕ ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

Бесплатно публикуются объявления частного характера, которые Вы можете подать, заполнив купон, вырезанный из еженедельника «Окно» за 2016-2017 гг.. На одном купоне ОДНО объявление только в ОДНУ РУБРИКУ. Объявления о продаже, купле, обмене, сдаче, съеме недвижимости и транспорта публикуются с доплатой 30 руб.

Редакция вправе корректировать текст в сторону сокращений.

ПЛАТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ
публикуются объявления:

- об операциях с недвижимостью и транспортом - 30 руб. + купон;
- объявления лиц, занимающихся предпринимательством, операциями с недвижимостью, посредников, предпринимателей в сфере услуг, по написанию контрольных, курсовых, дипломных работ и рефератов, репетиторство, проведению торжественных мероприя-

тий, о транспортных услугах, о приеме на работу. Одновременно с публикацией в газете данные объявления выходят и в «бегущей строке». Стоимость: 1 слово - 22 руб. Система скидок.
тексты поздравлений (размер 5x5 кв.см.) - 180 руб.; с фото - 200 руб.

стоимость объявления принятого от

НАШИ ПРАВИЛА

агентства недвижимости, для размещения в еженедельнике «Окно» - 40 руб.
срочные объявления (принимаются в понедельник с 10.00 до 12.00) - 35 руб.
в рамке - 35 руб. + купон
выделенные полужирным шрифтом - 20 руб. + купон
на черном фоне - 35 руб. + купон
фотообъявление (размером 3x5 кв.см.) - 70 руб. + купон
Объявления о знакомстве, соболезнования публикуются БЕСПЛАТНО.
Условия размещения рекламных модулей и других предложений от фирм,

организаций, предприятий вы можете узнать в редакции еженедельника «Окно», по т. 6-46-03

Не публикуются объявления о покупке-продаже иностранной валюты, государственных наград, трудовых книжек, дипломов учебных заведений, дипломов, удостоверений личности и других документов индивидуального назначения.

Не публикуются объявления частных лиц о продаже лекарств, услугах интимного характера.

Для частных объявлений в «бегущей строке» стоимость одного слова - 16 рублей (с 01.02.15г.).

Принимаются платные объявления в «БЕГУЩУЮ СТРОКУ» НА КАНАЛ «ГРИН-ТВ».

Действует система СКИДОК!

Редакция не несет ответственность за содержание рекламы и недобросовестность отдельных подателей объявлений с неверной информацией.

**Рузаевское отделение
Саранского политехнического
техникума**

**приглашает выпускников
9 классов и родителей
на День открытых дверей
13 мая в 13.00**

*В программе: встреча с
администрацией отделения,
концертная программа,
выступления студенческой
команды КВН, мастер-классы по
специальностям и профессиям.*
**Наш адрес: ул. Тухачевского, 4.
тел. 4-86-88**

БИРЖА ТРУДА



*** требуется менеджер по
продажам. З/п от 15 т.р.,
тел. 8-927-195-00-55**

*** Никольскому заводу
светотехнического стек-
ла на постоянную рабо-
ту или вахтой требуются
наладчики стекольного
оборудования с опытом
работы на IS – моносек-
ционных машинах с ша-
риковым наборщиком.
Проживание в заводском
общежитии. Оплата тру-
да по договоренности.
Контактный телефон: 8-
963-109-35-12**

*** организации требует-
ся ветеринарный врач.
Образование высшее или
среднее высшее. ул. Ма-
яковского, 15, Ветцентр,
тел. 8-927-189-06-63, 6-76-
21**

*** требуется парикма-
хер-универсал, тел. 8-
987-695-06-16**

*** требуются водители
в такси, тел. 8-927-180-
59-76**

*** требуется водитель
кат. Е, тел. 8-927-179-99-
79**

*** в службу такси 4-47-
47 срочно требуется дис-
петчер, желательно с
опытом работы, тел. 8-
987-992-98-08**

*** в службу такси требу-
ются водители с личным
автомобилем и без, тел.
8-929-746-85-55**

*** в автосервис требует-
ся мойщик, желательно
с опытом работы, тел. 8-
927-971-02-97**

*** ПМС-146 требуются
монтеры пути. Обучение.
Соц. пакет, тел. 8-927-
192-43-04**

*** требуется плотник-
бетонщик, кровельщик
мягкой кровли, тел. 6-
65-65**

*** требуется разнорабо-
чий, тел. 8-953-034-04-95**

*** требуется уборщица,
тел. 8-960-339-50-82**

ПРОДАЮ

*** квартиру в частном доме
(бревно), с удобствами, 45
кв.м., погреб, 3 сотки, недале-
ко от центра, 600 т.р., тел. 8-
952-072-93-72**

ГОСТИНКИ, МАЛОСЕМЕЙКИ

*** комнату 12 кв.м., ул. К.
Маркса, с ремонтом, не угл.,
теплая, окно на храм, туалет и
душевая на 2-х хозяев, недо-
рого, тел. 8-927-970-02-03**

*** комнату в общежитии в
верхней части города по ул.
Кутузова 93, 2/2 эт. Общая
площадь 17 кв.м. Ремонт, про-
ведена вода. Цена 400 тыс.
руб. Тел: 4-02-20; 8-927-975-
79-78.**

*** однокомнатную гостинич-
ного типа в отличном состоя-
нии С РЕМОНТОМ. Докумен-
ты готовы к сделке, можно с
мат.капиталом и ипотечным
кредитованием. Есть много ва-
риантов. Цены от 430 тыс.
руб. тел. 4-10-15, 8-987-994-
49-79**

*** комнату, в общежитии по
ул. Солнечная. 20 кв.м., сде-
лан хороший ремонт, возмож-
на продажа под мат. капитал.
ЦЕНА: 430 тыс. руб. Тел: 4-
02-20; 8-937-670-69-86**

*** 2 комнаты, 22 кв.м., ул.
Менделеева д.6, 2 этаж, но-
вая дверь в комнату, места
общего пользования в хоро-
шем состоянии, комната, кух-
ня и прихожая, вода в комна-
те, хорошие спокойные сосе-
ди. Есть кладовка. Можно под
мат. капитал! Документы го-
товы к сделке. Эксклюзивно
от Рузаевской службы недви-
жимости «Жильцов» Цена 450
т.р. тел. 4-10-15, 8-917-693-
78-87**

*** квартиру гостиничного
типа по ул. Менделеева, «Хим-
маш». Можно под материн-
ский капитал. Общая площадь
19 кв.м. 3/5 этаж. Цена 430
тыс.руб. Тел: 4-02-20; 8-927-
975-79-78**

ОДНОКОМНАТНЫЕ

*** однокомнатную, ново-
строй, тел. 8-917-693-78-87**

*** однокомнатную, верх,
кирп. дом, хорошее состоя-
ние. Имеется 2-й уровень (на
квартплату не влияет). Осо-
бенно хороша для молодой
семьи ис детьми. Возможен
обмен, тел. 8-909-327-24-15**

*** однокомнатную в верхней
части города, 43 кв.м. боль-
шая кухня, 2 балкона. 1050
т.руб.**

**1 собственник. Срочно. Чи-
стая продажа. тел. 4-10-15, 8-
917-693-78-87**

*** однокомнатную (33 кв.м.)
в верхней части города в па-
нельном доме в хорошем со-**

**стоянии «зайти и жить», 3/5
этаж, не угловая, окна плас-
тиковые, новые двери, 850
т.р. тел. 4-10-15, 8-987-994-
49-79**

*** 1-комнатную квартиру, б-
р Школьный. 1/5 этаж, 33/19/
6,5 кв.м. ЦЕНА: 710 тыс руб.
Тел.: 4-02-20.; 8-937-670-69-86**

*** однокомнатную в ново-
строе, ул. Юрасова, дом сдан,
36 кв.м., 3/5 этаж, кухня – 10
кв.м., с отделкой, не угловая,
большая лоджия. 1 собствен-
ник. Чистая продажа. 115
0т.руб. тел. 4-10-15, 8-917-
693-78-87**

*** 1-ком. квартиру в панель-
ном доме 1/5 этаж ул.Юрасо-
ва общей площадью 30/18/
6,5 кв.м. Цена 750 тыс.руб.
Квартира с балконом. Тел. 4-
02-20, 8-927-973-88-47**

*** Открыта продажа 1-2-3-
комн. квартир в новом строя-
щемся доме по ул. Юрасова,
стоимость от 32 000 руб. за 1
кв.м. Тел.: 4-02-20; 8-927-172-
35-34**

*** однокомнатную, ново-
строй по ул. Юрасова, 4/5, 42
кв.м., ремонт, 1430 т.р., соб-
ственник, тел. 8-937-513-18-
22**

*** 1-комн. квартиру в новом
строящемся доме по ул.Юра-
сова 23. Цена от застройщика
32.000 руб. за кв.м. Общая
площадь квартиры 38,7/18,5/
10,7 кв.м. 3/5 этаж. ЦЕНА: 1
млн. 237 тыс.руб. т. 4-02-20,
8-927-973-88-47**

*** 1-комнатную квартиру
Юрасова 5/5 этаж. Общая
площадь 36/18/6.5 Цена
860тыс. рублей . Квартира с
хорошим ремонтом,с балко-
ном. Остается вся мебель, кон-
диционер остается в подарок.
Тел.4-02-20;8-927-973-88-47**

*** 1-комнатную квартиру в
строящемся доме есть 1, 2, 3-
комнатные. квартиры 32 тыс.
руб. за кв.м по ул. Юрасова 2/
5 этаж, 42/22/12 кв.м, ЦЕНА 1
млн.344 тыс. руб. 4-02-20 8-
927-193-86-11**

*** однокомнатную улучшен-
ной планировки, б-р Горшко-
ва, 2/9 этаж, 36 кв.м., большая
кухня – 11 кв.м., пласт. окна,
новые двери, ж/д, с/у – ка-
фель, есть свой большой там-
бур 10 кв.м., зайти и жить без
вложений. 1 собственник, чи-
стая продажа. 950 тыс. руб.**

Агентство недвижимости ООО «ДиаХаус» 313331, 89876980698

Оказывает полный спектр профессиональных услуг на рынке недвижимости в г.Рузаевка и г.Саранск, успешно сочетая отлаженные риелторские технологии с индивидуальным подходом к каждому клиенту.

Мы поможем Вам продать, купить или обменять Вашу недвижимость с максимальной выгодой для Вас и в самые короткие сроки!

Также предлагаем:

- | | |
|---|---|
| - Приватизация земельных участков, квартир | - Проверка юридической чистоты приобретаемой квартиры |
| - Оформление наследства | - Проведение сделок любой сложности (ипотека, сертификат, мат.капитал и т.д.) |
| - Получение юридической консультации по вопросам недвижимости | - Восстановление утраченных документов на недвижимость |
| - Помощь в оформлении ипотеки | |
| - Юридическое сопровождение сделки купли-продажи | |

Примем на работу сотрудников!

Предоставляем дополнительные услуги по ремонту и отделке квартир, домов, офисов. Все виды работ. Договор. Система скидок.

тел. 4-10-15 8-987-994-49-79

*** 1-комнатную квартиру в
верхней части города по ул.
Карла Маркса 70 5/9 эт. Об-
щая площадь 36 кв.м. кухня
12 кв.м, жилая 18 кв.м. Цена
750 тыс.рублей. Тел. 4-02-20,
8-927-973-88-47**

*** однокомнатные по ул. Пет-
рова, 2 эт. (885 т.р.) и 4 эт.
(850 т.р.). Состояние хорошее.
Подробности по телефонам,
тел. 4-10-15, 8-987-994-49-79**

*** однокомнатную (переде-
лана в полупорку), лоджия за-
стеклена, ул. Ленина, 7/9 этаж,
36 кв.м., состояние хорошее.
1 собственник. Чистая прода-
жа. 1080 руб. тел. 4-10-15, 8-
917-693-78-87**

*** однокомнатную, в новом
доме, ул. Паровозная, 15, 38/
16/19,5 кв.м., 8/10 эт., тел. 8-
917-069-84-09**

*** 1-комнатную квартиру
по ул. Орджоникидзе 4. Лод-
жия остеклена, окна ПВХ, но-
вая входная дверь, космети-
ческий ремонт. 3/5 этаж. Об-
щая площадь 39/18/12 кв.м.
Цена: 1 млн. 250 тыс. руб.
Тел.: 4-02-20; 8-927-190-84-09**

*** однокомнатную с хоро-
шим ремонтом, по ул. Мичу-
рина, 22а, цена договорная при
осмотре, тел. 8-927-274-07-99**

*** срочно очень дешево од-
нокомнатную по ул. Мичури-
на, 2/4, евроремонт в подарок,
тел. 8-927-274-07-99**

ДВУХКОМНАТНЫЕ

*** двухкомнатную (собствен-
ник), тел. 8-987-997-93-54**

*** двухкомнатную, 46,5 кв.м.,
2 эт., комнаты изолир., с хо-
рошим ремонтом, недорого,
без посредников, тел. 8-960-
333-73-35**

*** двухкомнатную в новом
доме 55 кв.м., состояние хо-
рошее, 5/5 этаж, косм. Ремонт
зайти и жить. Очень дешево!
930 т.руб. 1 собственник, до-
кументы готовы к сделке, ре-
альному клиенту-торг. Прода-
жа как за наличные, так и с
использованием различных
сертификатов, и в ипотеку!
тел. 4-10-15, 8-987-994-49-79**

*** двухкомнатную, верх, 1/2,
35 кв.м., состояние хорошее,
космет. ремонт, сарай с по-**

**гребом, небольшой зем. уча-
сток, тел. 8-917-692-44-67**

*** 2-комн. квартиру, ул.
Суворова окна пластиковые
1/2 этаж 30 кв.м. ЦЕНА: 580
тыс.руб. . Тел: 4-02-20; 8-
927-193-86-11**

*** 2-комн. кв-ру ул. Куту-
зова 3/4 этаж площадью 43
кв.м с балконом. Цена 1 млн
руб., Тел.: 4-02-20, 8-927-193-
86-11**

*** двухкомнатную по ул.
Северная, 3Б, 4/5, после стро-
ителей, собственник, тел. 8-
927-172-05-57**

*** двухкомнатную, у/п, по
ул. Юрасова, тел. 8-963-146-
43-52**

*** двухкомнатную по ул.
Юрасова, 5/5, с ремонтом,
тел. 8-906-161-18-79**

*** 2-ком. кв-ру ул. Юрасова
59/48/11 кв.м 4/5 этаж Улуч-
шенной планировки Цена: 1
млн. 550 тыс. руб.. Тел.: 4-
02-20; 8-927-193-86-11.**

*** 2-комн. кв-ру в новом
строящемся доме с индиви-
дуальным отоплением по ул.
Юрасова д.23, 2/5 этаж. Об-
щая площадь 58/30/12 кв.м.
Ремонт после строителей.
Цена 1 млн. 870 тыс.руб.
Тел: 8-927-190-84-09; 4-02-
20**

*** двухкомнатную (54 кв.м)
в новом доме по ул. Юрасо-
ва д. 17Б, 3/5 этаж, не угло-
вая, ремонт, комн. изолиро-
ваны, большая кухня, лод-
жия с выходом из кухни, ла-
минат, натяжные потолки, с/у
раздельный, кух. гарнитур в
подарок. В шаговой доступ-
ности-рынок, магазины, дет-
сады и школы, остановки. 1
собственник, документы го-
товы к сделке, реальному
клиенту-торг. Продажа как
за наличные, так и с исполь-
зованием различных серти-
фикатов, и в ипотеку! тел. 4-
10-15, 8-917-693-78-87**

*** двухкомнатную, благо-
устроенную квартиру. 52
кв.м., по ул. 40 лет Победы,
д. 13, душ. кабина, новый
кухонный гарнитур, газовая
плита, прихожая, пласт.
окна, балкон застеклен, цена
договорная, тел. 8-927-174-
49-37**

*** двухкомнатную, ул.
Горького, 60, новострой,
58.18 кв.м., 1 эт., индив. ото-
пление, 1750 т.р., тел. 8-909-
328-97-12**

* 2-комнатную квартиру в новом доме с индивидуальным отоплением 4/5 этаж по ул. Горького 60 общей площадью 56,46 /31,02/10,25 кв.м... Цена 1 млн 700 тыс. рублей.. Тел. 4-02-20, 8-927-973-88-47

* 2-комнатную квартиру в кирпичном доме на Химмаше по ул. Титова. Квартира не угловая, без колонки, балкон остеклен. Площадь 44/29/6 кв.м., 4/4 этаж. Цена: 830 тыс.руб. Тел: 4-02-20; 8-927-190-84-09

* 2-комнатную квартиру в пос. Плодопитомнический по ул. Советская. 2/2 этаж, общая площадь 44 кв.м, кухня 8,5 кв.м. Цена: 530 тыс.руб. Тел: 4-02-20; 8-927-190-84-09.

трехкомнатные, четырехкомнатные

* трех- и четырехкомнатную в верхней части города в панельном доме 5/9, 8/9 этаж, 64 кв.м., состояние хорошее. Продажа как за наличные, так и с использованием различных сертификатов, и в ипотеку! Очень дешево 1550 тыс. руб. тел. 4-10-15, 8-987-994-49-79

* трехкомнатную по ул. 40 лет Победы, тел. 8-927-644-49-14

* трехкомнатную по ул. Маяковского, 2/2 этаж 38 кв.м. состояние жилое, дом после капремонта, отличное место, дешево! Продажа как за наличные, так и с использованием различных сертификатов, и в ипотеку! 799 т.руб. Эксклюзивно от Рузаевской службы недвижимости «Жильцов», тел. 4-10-15, 8-917-693-78-87

* 3-комнатную квартиру, 2 лоджии остеклены, по ул. Карла Маркса 66. Общая площадь 66/49/8,5 кв.м. 3/5 этаж. Цена: 1 млн. 720 тыс.руб. Возможен обмен на 1-комнатную квартиру. Тел: 4-02-20; 8-927-190-84-09

* 3-комнатная квартира по ул.Терешковой 72. Единственное эксклюзивное предложение в городе: двухуровневая квартира с евро-ремонтom, кухонный гарнитур в подарок. Общая площадь 105/80/15. Цена: 3 млн. 300 тыс.рублей, тел: 4-02-20, 8-927-190-84-09

* трехкомнатную по ул. Терешковой, 72, 4/5, тел. 8-963-147-33-23

* трехкомнатную улучшенной планировки в центре города, ул. Ленина, 2/9 этаж, 64 кв.м., ремонт зайти и жить, срочно, недорого. тел. 8-987-994-49-79, 4-10-15

* трехкомнатную по ул. Орджоникидзе, 4, центр, 70

кв.м., 3 эт., не угл., состояние жилое, реальному покупателю - хороший торг, собственник, просмотр в любое время по предварительному звонку, тел. 8-960-332-33-77

* 3-комнатную квартиру в центре по ул. Ухтомского 18. Общая площадь 60 кв.м. 4/5 этаж. С хорошим ремонтом. ЦЕНА: 1 млн. 800 тыс.руб. Тел.4-02-20, 8-927-975-79-78

* 3-комнатную квартиру по ул. Ухтомского. Общей площадью 62/46/9/ кв.м. 3/5 этаж. Лоджия. Комнаты изолированы. Цена 1 млн 850 тыс.рублей. Тел.4-02-20; 8 927-973-88-47

* 3-комнатную квартиру, район Химмаша, в панельном доме, 4/9 этаж. Комнаты изолированы, общая площадь 64 кв.м., кухня 6,5 кв.м. Состояние квартиры хорошее. Возможен торг. Цена: 1700 т.р. Телефон: 4-02-02; 8-937-670-69-86.

* трехкомнатную по ул. Мира, 55 кв.м., индив. отопление, 900 т.р., торг, тел. 8-927-180-02-77

* четырехкомнатную по ул. Юрасова, 24, 3/5, 77,4 кв.м., комнаты изолир., цена договорная, тел. 8-927-179-12-73

* 4-комнатную квартиру по ул. Петрова 1/5 этаж, общая площадь 59/48/6. Цена 1400 тыс.рублей. Тел. 4-02-20; 8-927-190-84-09.

ДОМА

* жилой дом, полдома, все с удобствами. тел. 4-10-15

* дом по ул. Пушкина, тел. 8-927-172-07-51

* кирпичный дом (120 кв.м.)+мансарда на ровном земельном участке 8 соток по ул. Зеленая (недалеко от парка). Два входа, санузел в доме, все удобства+кирпичный гараж, баня, сарай, беседка. Цена 3350 т.р. тел. 4-10-15, 8-987-994-49-79

* дом кирпичный 60 кв.м. по ул. Пионерская, на большом, ровном земельном участке, отличный подъезд. 2 комн. + кухня (15 кв.м.) + с/у + коридор. Сделан хороший ремонт, новая крыша, натяжные потолки, новый санузел в доме. Торг при осмотре. тел. 4-10-15, 8-987-994-49-79

* отдельно стоящий дом 56 кв.м. в районе школы, ул. Маяковского, обшит сайдингом, 3 комн. + кухня + коридор, газ, свет, вода, канализация местная, без удобств, 6 соток земли в собственности, отличное место, ухоженный огород. 980 т.руб. тел. 4-10-15, 8-917-693-78-87

* дом в центре, 75 кв.м., 9 соток, или обменяю на квартиру в центре, тел. 8-927-641-79-39

* дерев. дома по ул. Заливная, 40 кв.м., зем. участок 10 соток, тел. 8-927-275-11-29

* срочно дом на Кирзаводе, 100 кв.м., 9 соток, 800 т.р., торг, тел. 8-917-694-21-85

* срочно дом, п. Кирзавод, 100 кв.м., участок 9 соток, 800 т.р., торг, тел. 8-917-694-21-85

* дом в с. Красный Клин ул. Центральная, 20, 71,8 кв.м., огород 16 соток, колодец, надворные постройки, асфальт, тел. 8-962-593-52-09, 8-960-339-02-75

* дом (дача) или 1/2, с. Шишкеево, тел. 8-917-694-03-71

* дом с. Стрелецкая Слобода, 30 соток, тел. 8-964-842-73-75

* полдома (двухквартирный дом), 69 кв.м., 4 комн., кухня, газ, вода, канализация, ванна, сан.узел, кирп. гараж отапливаемый, баня, счетчики, 6 соток, отличный подъезд, в р-не шк. № 17), 1800 т.р., торг, тел. 8-909-325-67-10

* 1/2 долю жилого дома, в верхней части города, по ул. Петрова, 40 кв.м., 2 сотки земли. В доме сделан косметический ремонт, центральная канализация, туалет и ванна в доме. Цена: 1100 000 руб. Тел.: 8-937-670-69-86; 4-02-20.

* 1/2 долю жилого дома, расположенную в районе парка, ул. Красноармейская. Общ. площадь 40 кв.м. кухня 8 кв.м. Земельный участок-пять соток. Участок ровный, прямоугольной формы. Цена: 600 тыс.руб. Тел.:4-02-20; 8-937-670-69-86

* полдома 46 кв.м. в р-не парка по ул. Пушкина, на участке 6 соток. Отличный вариант под дачу и на постоянное место жительства. 650 т.руб, торг. тел. 8-987-994-49-79, 4-10-15

* часть дома за центр. рынком, 70 из 100 кв.м., кирп., собственность, гараж, сад, все коммуникации, погреб, тел. 8-927-172-00-09

гаражи, сараи, прочее

* нежилое помещение по ул. Ухтомского, 28, 61 кв.м., ДЕСШЕВО, тел. 8-927-170-37-59

* гараж под мотоцикл в р-не шк. № 8, дачу в р-не "Висмута", тел. 8-987-692-26-00

* или сдаю в аренду помещение, тел. 8-927-177-41-46

* земельный участок в с. Тат-Пишля, тел. 8-909-324-84-58

* земельный участок 11 соток с фундаментом 10,5х11,5, тел. 8-987-573-97-02

* земельный участок с домом под снос или реконструкцию недалеко от центра города по ул. Калинина, 7 соток в собственности + палисадник, газ, свет, вода, канализация на границе участка. Ровное ме-

сто. Срочно. Недорого 350т.р.. тел. 4-10-15, 8-917-693-78-87

* земельный участок в с. Шишкеево, в центре, отличный проезд, чернозем, тел. 8-927-182-93-36

* земельный участок в с. Сузгарье по ул. Новой, 16 соток, 200 т.р., тел. 8-917-991-24-65

КУПЛЮ

*быстро выкупим квартиру, дом или полдома тел. 4-10-15

* срочный выкуп жилья за 24 ч., тел. 8-987-693-65-67

СДАЮ

* жилье, тел. 4-10-15

* комнату, тел. 8-963-148-87-60, 8-962-593-28-83

* квартиру посуточно по ул. Ленина, тел. 8-987-693-65-67

* квартиру посуточно в центре, тел. 8-927-183-46-47

* однокомнатную с ремонтом по ул. Юрасова, тел. 8-917-694-51-66

* однокомнатную, верх, тел. 8-927-177-35-56

* однокомнатную в "чернобыле", на длительный срок, 3/5, тел. 8-987-566-15-17, 8-909-325-41-87

* или продам двухкомнатную в "чернобыле", тел. 8-987-690-48-06

* трехкомнатную с мебелью, тел. 8-927-644-49-14

* помещение в аренду, верх, тел. 8-927-175-41-01

* в аренду автосервис (2 поста), тел. 6-57-57

СНИМУ

* срочно квартиру или дом, тел. 8-987-994-49-78

* квартиру в любом районе города. Тел.:4-02-20; 8-937-670-69-86.

автозапчасти

* двигатель б/у "Нива-21213", недорого, тел. 8-917-074-29-86

КУПЛЮ АВТО

* любое авто. Срочный выкуп, тел. 8-927-172-00-02

* авто дорого, тел. 8-927-178-78-28

* дорого, авто, тел. 8-927-171-17-07

* авто дорого с любыми проблемами и недостатками, выезд в районы, расчет на месте, тел. 8-927-171-17-07, 8-987-697-07-51

* автовыкуп, дорого, с любыми проблемами, "перевытши". Выезд в районы, расчет на месте. Помощь в оформлении, тел. 8-927-178-78-28, 8-917-996-69-72

автослужбы

* ремонт авто ВАЗ, ГАЗ, УАЗ, иномарки, в любое время, тел. 8-927-172-51-09

* ремонт якорей, генераторов (в том числе с водяным охлаждением) к легковым и грузовым авто, на все иномарки, тел. 8-960-337-37-38, 8-968-701-76-30

Стройматериалы

* рубим на заказ любые сосновые срубы, а также липовые и осиновые бани. По желанию клиента производим доставку и сборку, тел. 8-927-641-67-04, 8-987-699-03-77

* цемент, шифер, пиломатериал, брус 150х150, 100х150, 100х200, доска 50х150, 40х150, тес необрезной и т.д.. Скидки, тел. 6-43-48, 6-27-89

* пиломатериал обрезной: доска, брус 6900 руб., Скидки. тел. 6-27-89, 6-43-48

* сотовый поликарбонат для теплиц, гипсокартон (9,5 и 12,5), тел. 6-43-48, 6-27-89

* цемент, шифер, ДВП, ДСП, ОСП, рубероид, рубемаст, оцинковку, профнастил, сетка, пакля, вагонка ПВХ, фанера, металл, трубы, ПВХ, тел. 6-43-48, 6-35-46, 6-27-89

* пиломатериал, доски, тес, брус, ОСБ, ДСП, ДВП, фанеру, гвозди, утеплитель, пароизоляцию, евровагонку, тел. 8-927-183-17-77

* пиломатериал. Доставка, тел. 8-902-667-04-95

* песок, щебень, навоз, и т.п. В наличии. Доставка. Любой объем, тел. 8-987-993-23-15

* ДЕШЕВО цемент, щебень, песок, кирпич блочный, брусчатку, лаки, краски. Доставка, тел. 8-927-177-20-07

* профнастил, оцинковку, профтрубу, арматуру, гвозди, тел. 8-927-183-17-77

* брусчатку, кирпич блочный, керамзитоблок 20х20х40, перегородочный блок 10х20х40, песок, щебень, ул. Калинина, 11в, тел. 8-927-194-51-26

* цемент, блочный кирпич, ЖБ-кольца, пиломатериал. Услуги манипулятора, тел. 8-937-511-12-44

* песок, щебень, перегной. Услуги самосвала, тел. 8-960-336-06-06

* чернозем, песок, щебень, керамзит, (самосвал 16 куб.), тел. 8-927-194-51-26

* щебень, песок. Вывоз мусора, ГАЗ-53, тел. 8-927-275-88-81

* песок, щебень, чернозем, шпалы и другое. услуги КАМАЗ (самосвал), тел. 8-964-844-48-40

* песок, щебень. Доставка. услуги самосвала, тел. 8-917-698-04-88

* песок, щебень, тел. 8-917-697-07-16

* песок, щебень. Вывоз мусора, тел. 8-987-570-97-27

Электроника бытовая техника

* стиральную машину - автомат, в идеальном состоянии, тел. 8-927-976-91-92 (Сергей)

* двухкамерный холодильник, рабочий, тел. 8-927-976-91-92

Одежда

* красивое свадебное платье (греческий стиль), можно для выпускного, цвет "шампань", б/у один раз, тел. 8-929-745-53-00

* шикарное свадебное платье от салона "Восторг", р. 42-44, тел. 8-927-194-79-88

Зооуголок

* с документами молодую красивую вислоухую шотландскую кошечку (окрас голубой серебристый мрамор, плюшевая шерстка), 1 г. 2 мес., ласковая. Новый лоток и миска в подарок, 1 т.р., тел. 8-961-099-92-46

* хомячков разного окраса (пушистые, гладкошерстные), 120 руб., джунгариков (окрас белый и стандартный), 80 руб., тел. 8-917-999-46-56, 8-961-099-92-46

* чистокровную прямоухую шотландскую кошечку, 2 года, окрас голубой, плюшевая шерстка, ласковая, лоток и миски в подарок, 300 руб., тел. 8-917-999-46-56, 8-961-099-92-46

* отдам в добрые надежные руки шенка, 4 мес., крупный, тел. 8-951-053-43-49

Разное

* навоз, перегной, чернозем, тел. 8-927-171-88-28

* навоз в мешках с доставкой, 130 руб./мешок, тел. 8-917-991-29-92

* классическую гитару Flight C-120, новая с чехлом, тел. 8-927-170-37-59

* межкомнатную дверь, в хорошем состоянии, тел. 8-909-325-07-86

* велосипед "Форвард", без рамы, тел. 8-906-160-50-66

* банки 3 л., дешево, тел. 6-14-94

* новый био-туалет, тел. 8-937-678-28-03

* памперсы взрослые № 2, № 3, 20 руб./шт., тел. 8-906-164-40-09

КУПЛЮ разное

* стиральные машины автомат, на запчасти, тел. 8-987-695-72-27

* закупаем макулатуру, пластик. Дорого, тел. 8-927-180-90-30

* старинные: иконы, картины, от 50 т.р., книги до 1920 г., статуэтки, золотые монеты, самовары, колокольчики, старинную мебель, буддийские фигуры, тел. 8-920-075-40-40

* газовые колонки 500 руб., холодильники, стиральные машинки, чугунные батареи, АОГВ, АКБ, тел. 8-927-974-20-05

УСЛУГИ Обучение

* обучение охранников 4-6 разр. и безопасному обращению с оружием. г. Рузаяевка, ул. Пионерская, 119, оф. 207, тел. 8-917-692-17-45

* обучение охранников, охотников. Курсы безопасного обращения с оружием. Экзамены. Скидка на обучение 25%, тел. 8-927-276-64-41

Ремонтные

* ремонт телевизоров, ЖК плазм, мониторов, цифровых декодеров, сварочных инверторов, микроволновых печей, тел. 6-49-19, 8-927-275-31-77 (Александр)

* ремонт телевизоров, декодеров "ВолгаТелеком", DVD, музыкальных центров, автомагнитол, усилителей, акустики, зарядников, микроволновок, пультов ДУ. тел. 8-927-175-10-83

* услуги компьютерного VIP-мастера, ремонт компьютеров и ноутбуков. Выезд бесплатный, тел. 8-917-694-55-55

* ремонт автоматических стиральных машин всех марок (любые поломки). Выезд бесплатно. Гарантия, тел. 8-927-977-51-55

* ремонт стиральных машин (включая электронику), замена подшипников. Гарантия. Выезд в район, тел. 8-927-197-45-69

* ремонт стиральных машин (включая электронику) по низким ценам. Гарантия от 3 до 12 мес., тел. 8-960-334-46-78 (Петр)

* ремонт стиральных машин любой сложности. Выезд по городу бесплатно. Выезд в район. Гарантия. Утилизация, тел. 8-927-197-36-09

* ремонт бытовых холодильников на дому. Гарантия. Выезд в село, тел. 8-963-145-95-76

* ремонт холодильников на дому. Выезд в район. Быстро. качественно. Гарантия, тел. 8-960-333-74-32 (Алексей)

* ремонт стиральных машин, профессионально. Гарантия, тел. 8-987-695-72-27

* покраска, шпатлевка стен, потолков, поклейка обоев, потолочной плитки, тел. 8-964-850-05-56

* мастер на час. Все виды работ. Ремонт. Установка. Замена. Сборка и т.д. Натяжные потолки от 250 руб. Профессиональная поклейка обоев, плинтусов, тел. 8-906-379-00-35

* мастер на час. Недорого, тел. 8-906-163-50-84

* все виды отделочных работ. Ванные комнаты под "ключ". Натяжные потолки, тел. 8-927-178-92-69

* все виды строительных и отделочных работ, тел. 8-927-642-40-47

* все виды сантехники, отопление, водопровод, тел. 8-917-694-21-34

* все виды строительных, сварочных, ремонтных работ. Заборы. Недорого, тел. 8-927-173-16-63

* отделочные работы. Кафель, тел. 8-962-592-96-42

* вы звоните, мы делаем, тел. 8-960-337-89-98

* отделочные работы. Кафель. Сантехника. Штукатурка, тел. 8-963-147-29-01

* бригада строителей выполнит кровлю крыши. Установка заборов. Обшивка балконов, домов. Замена сантехники и мн. другое. Короткие сроки. Гарантия. Большой опыт работы, тел. 8-987-692-75-85

* отделка вагонка, пластик, тел. 8-906-163-64-15

* замена труб, сантехники, тел. 8-987-997-74-63

* замена водопроводных труб. Отопление, канализация, счетчики воды, тел. 8-963-147-62-35

* заливка фундамента, кирпичная кладка, крыши, тел. 8-951-059-88-52, 8-987-571-18-35

* сантехника, отопление, канализация, сварочные работы, тел. 8-937-517-72-79

* кроем гаражи, тел. 8-917-694-33-86

Перевозки

* грузоперевозки по России и РМ, ГАЗель, тел. 8-937-513-18-95

* грузоперевозки по РМ и России, ГАЗель, 5 мест, дшв 4,10х1,95х2,20. Грузчики. тел. 8-917-997-46-07

* грузоперевозки, тел. 8-937-513-20-09

* грузоперевозки, тел. 8-964-840-16-76

* грузоперевозки, ГАЗель. Квартирные переезды. Грузчики, тел. 8-927-970-99-28

* грузоперевозки, ГАЗель, тел. 8-917-073-43-72

* грузоперевозки, ГАЗель-тент, 17 куб.м., тел. 8-917-992-61-17

* грузоперевозки, тел. 8-927-182-04-58

Разные

* ООО "Гипрозем С". Межевание земельных участков, технические планы, оценка, топографическая съемка. Адрес: г. Рузаяевка, ул. Ухтомского, д. 28 (рядом с Домом науки и техники), тел. (83451) 6-40-56, 8-927-187-45-66

* москитные сетки. Изготовление, монтаж, ремонт, тел. 8-927-177-19-44

* перетяжка мягкой мебели, тел. 8-927-180-49-93

* сборка мебели, тел. 8-937-515-43-89

* установка дверей, доборов, стиральных машин. Врезка замков, тел. 8-905-009-23-74

* профессиональные услуги электрика, тел. 8-927-180-49-93

* электрика. Копка траншей. Демонтаж строений, заборы и другие работы, тел. 8-937-676-60-54

* услуги мотокультиватора, тел. 8-927-979-66-35

* вспашка мотоблоком, тел. 8-917-696-04-85

СПРОЧЕЕ

* детская одежда от 0 до 7 лет, выписка, коляски, велосипеды, игрушки в магазине "Детский" по ул. Ленина, 31

* натяжные потолки от 250 руб., тел. 8-917-693-89-73

* натяжные потолки. Пластиковые окна. Жалюзи, тел. 8-987-696-30-50, 8-927-188-88-50

* суперакция! Натяжные потолки от 150 руб., тел. 8-987-990-80-88

* обшивка балконов. Окна. Балконные рамы (оцинкованные, алюминиевые). Быстрая и качественная работа специалистов, тел. 8-927-184-55-53, 8-987-566-69-99

реклама РУЗАЕВКА
телефон 6-46-033

О здоровье — — — — —

ПРЯМАЯ СПИНА — ЗДОРОВЬЕ ВСЕГО ОРГАНИЗМА

"Держи спину прямо, не сутулься!" Эта фраза до боли знакома нам со школьной скамьи, но лишь немногие задумываются, насколько это действительно важно для нашего самочувствия. Какие последствия влечет за собой неправильная осанка для здоровья и качества жизни в целом?

Можно выделить основные системы организма, наиболее подверженные негативному влиянию деформаций позвоночника:

ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

При патологическом грудном кифозе, особенно в положении сидя, снижается способность легких расширяться на вдохе и обеспечивать организм необходимым количеством кислорода, из-за чего он находится в состоянии искусственной гипоксии, что в первую очередь отражается на обеспечении кислородом мозга и других жизненно важных органов.

СИСТЕМА ПИЩЕВАРЕНИЯ

При неправильном положении позвоночника органы брюшной полости сдавлены и не могут занимать своё естественное положение, что мешает нормальному функционированию желудочно-кишечного аппарата. Неправильная поза, например, сидя сутулившись, может спровоцировать кислотный рефлюкс («изжогу»), запоры и даже грыжи.

ОПОРНО — ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ

Боли в пояснице, шее и грудном отделе возникают вследствие неправильного распределения нагрузки на позвоночник. Это способствует развитию различных деформаций не только позвоночника, но и грудной клетки, костей таза, нижних конечностей, ведет к развитию патологий сердечно-сосудистой системы, нарушений деятельности внутренних органов и походки.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН

Осанка оказывает большое влияние не только на самочувствие, но и на психологическое состояние: когда мы рады, наша спина выпрямлена, поза открытая. Если же мы в плохом настроении, испытываем хронические боли, то сидим сгорбившись. Наша поза говорит о том, что происходит у нас внутри на уровне эмоций или физических ощущений.

Заболевания позвоночника возникают уже с раннего детства.

Это происходит в связи с недостаточной двигательной активностью, длительным неоптимальным двигательным стереотипом (положение за столом или компьютером во время выполнения занятий или подготовки домашнего задания), вынужденным неподвижным положением тела, высоким уровнем тревожности и огромным потоком информации при дефиците времени.

По данным статистики, каждый пятый подросток к 14 годам имеет нарушения зрения, каждый восьмой — осанки, каждый третий — органов дыхания.

По результатам проведенного исследования, было выявлено идеальное здоровье у 5% подростков, хорошее у 42%, удовлетворительное у 53% подростков.*

Основными причинами нарушения осанки у школьников можно считать следующие:

- Недостаточная двигательная активность
- Не физиологичная поза за письменным столом
- Не достаточно полноценное питание
- Большой вес школьного портфеля и его неправильное ношение.