

Более 100 моделей

Двери

89177768284

Недорого

♦ Металлические ♦ межкомнатные
 Скидки замер доставка установка

Пластиковые окна двери

89373443304

Все для бани и сауны

♦ Вагонка липа ♦ мебель ♦
 ♦ аксессуары ♦ окна ♦ двери ♦

с.Кармаскалы ул.Советская 2л (на рынке)
 без выходных с 9:30 до 17:30 (обед 13:00-14:00)

ЭКОНОМ+

МУЖСКАЯ-ЖЕНСКАЯ
 И ДЕТСКАЯ ОДЕЖДА

2 этаж

НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ

Адрес с.Кармаскалы ул.Султан-Галиева 37

ДОМ!!! БАНЯ!! ГАРАЖ!



Есть построенные дома
 в Кармаскалинском р-не

Фундамент, крыша, окна, двери,
 доставка и сборка включены

8-965-928-80-90.

Работаем с сертификатами, субсидиями и
 свидетельствами на строительство жилья.
 Оплата за наличный и безналичный расчет

Консультация
 бесплатно

Принимаем на продажу:
 Автомобили, квартиры,
 дома, участки, бизнес.

Напомним о
 Вашем бизнесе,
 услуге, вакансии
 в газете
 Города и Районы
 gazeta-gir.ru
 8-965-928-80-90.

СРОЧНЫЙ ВЫКУП
 ВСЕХ ВИДОВ



И 1995-2020 годов
 ЛЕГКОВЫХ АВТО.
 Жду фото, Вашу цену,
 год авто - на ватсап.
 8-965-928-80-90

пластиковые от завода производителя

ОКНА RENAU

Пластиковые двери
 Балконы

- 10%
 - 20%
 СКИДКИ
 до - 40%

Замер бесплатный - доставка - установка

8-927-230-44-02

с. КАРМАСКАЛЫ, УЛ. СУЛТАН-ГАЛИЕВА, 41

ООО "КАРМЕТ"

ПРОДАЖА МЕТАЛЛА

профнастил, столбы, профильные трубы,
 сетка-рабица, сетка сварная, евроштaketник
 БАННЫЕ ПЕЧИ, БАКИ ДЛЯ ВОДЫ
 арматура, уголки, водогazопроводные трубы,
 цемент, проволока, листовой металл
 ДОСКИ. БРУС.

РЕЗКА ПО ВАШИМ РАЗМЕРАМ. ДОСТАВКА
 с.Кармаскалы, ул.Рабочая 31/3 (за зданием БТИ)
 8-937-303-71-28

АВТОМОЙКА

(САМООБСЛУЖИВАНИЕ)
 ШИНОМОНТАЖ!

д.Улукулево, Свободы 2/2.

8-987-131-53-96



Буду Вашим

представителем
 по бизнесу, услуге.
 Жду предложений
 в личку.

8-965-928-80-90

- Альфред Минихаевич.

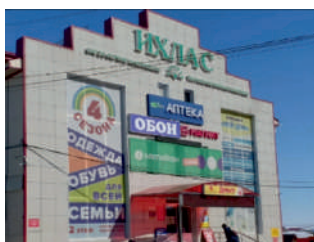
ОТКРЫЛСЯ НОВЫЙ МАГАЗИН «НИЗКИЕ ЦЕНЫ»

«Низкие цены – большой ассортимент»

Широкий ассортимент товаров
 повседневного спроса.

с.Кармаскалы, ул. Султан-Галиева, 3
 цокольный этаж, тел. 8-927-966-65-11

Сдаются помещения в ТСК ИХЛАС (от 20 кв.м.)



Адрес: с. Кармаскалы, ул. Султан-Галиева, 3.
 Тел.: 8-927-966-65-11

ООО "НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ"

ЛЕЧЕНИЕ АЛКОГОЛИЗМА.

ПРЕРЫВАНИЕ ЗАПОЯ.

Тел: 266-41-39, 8-927-236-41-39

г.Уфа, ул. Кавказская 6/10,

ост. «ул.Некрасова»

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВООКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. № лицензии ЛО-02-01-001175

ОТКРЫЛАСЬ НОВАЯ ОПТИКА



ТЦ «Дом быта» 1 этаж

ВРАЧ ОЧКИ ЛИНЗЫ

с. Кармаскалы | ул. Кирова, 34 | 8 (927) 300-60-96

ПРОИЗВОДСТВО ПРОФНАСТИЛА



ЕВРОШТАКЕТНИКА
 МЕТАЛЛОЧЕРЕПИЦЫ
 МЕТАЛЛОСАЙДИНГА

8-917-417-97-87 · 8-937-355-26-01

с.Кармаскалы, ул.Рабочая 31/3, Офис, производство.
 с.Архангельское, ул. Советская 51, Универмаг, 2 этаж.

Принимаем на продажу:
 Автомобили, квартиры,
 дома, участки, бизнес.

Напомним о Вашем бизнесе,
 услуге, вакансии в газете
 Города и Районы gazeta-gir.ru
 8-965-928-80-90.

КУЗНЕЧНЫЙ ДВОР

КОВАННЫЕ ВОРОТА
 ЗАБОРЫ. БЕСЕДКИ.
 КАЧЕЛИ.

8-937-351-30-62; 8-927-315-65-57

У Вас намечается Никах?

Имамы по сунне
 прочитают
 Коран
 и проповедь.

8-917-801-49-52, 8-965-928-80-90

Кадастровые работы

- ✓ Проведем межевание
- ✓ Зарегистрируем дом
- ✓ Все виды кадастровых услуг

Вы можете заказать кадастровые
 работы, не выходя из дома!
 Также возможно заказать работы
 под ключ, без обращения в МФЦ.

8 (927) 936-00-72
 lukst-irina@yandex.ru
 с.Кармаскалы, переулок Речной, зд.7

быстро,
 качественно,
 недорого!

по разумным
 ценам
 в быстрые
 сроки

Помогу Вам купить или продать:
 квартиру, дом или участок.

Помогу подобрать и снять жилье
 в Кармаскалинском районе.

Проведу для вас консультации по
 правовым вопросам —
 не придется дополнительно
 обращаться к юристу.

Помогу подготовить договор:

* дарения, уступки
 * купли-продажи квартиры, а также
 комнаты, дома или земельного участка.

Помогу составить:

* соглашение о выделении долей
 (мат.кап и иные способы)
 * проект мирового соглашения
 * исковое заявление, отзыв, возражения

Чтобы записаться на консультацию или задать
 вопрос, пишите или звоните
 по номеру: 8-965-928-80-90

(ватсап\телеграм) Альфред Минихаевич
 с.Кармаскалы, улица Султан-галиева д.3, 3 эт., 5 бутик.

Более 200 дверей
 в НАЛИЧИИ!

до 28 Февраля 2026 г.

АКЦИЯ!

Дверь с терморазрывом

29 900 руб.

ДВЕРИ

Установка
 Доставка
 Замер



Входные
 металлические
 Межкомнатные
 Пластиковые

с. Кармаскалы,
 ул. Султан-Галиева, 41

8(987)057-60-10

Мелкий Ремонт
Мягкой Мебели
на дому



8-965-928-80-90

УЧАСТОК купим В
КАРМАСКАЛИНСКОМ
РАЙОНЕ.
В Д.УЛУКУЛЕВО
8-965-928-80-90

АВТОУСЛУГИ

АВТОСЕРВИС
Д.УЛУКУЛЕВО.
-ДИАГНОСТИКА И РЕМОНТ ДВИГАТЕЛЯ;
-ЗАМЕНА СТЕКОЛ, РЕМОНТ ХОДОВОЙ;
-РАЗВАЛ/СХОЖДЕНИЕ.
✓ ТРЕБУЕТСЯ АВТОСАЕСАРЬ.
8-917-049-81-51 Юлай

КИРПИЧ. ПГС. ПЕСОК.
КАМАЗ-МАНИПУЛЯТОР.
8-917-374-65-81.

ШИНОМОНТАЖ.
д.САХАЕВО.
(въезд от трассы)
ГРУЗОВОЙ
ШИНОМОНТАЖ
ЗАПРАВКА
АВТОМОБИЛЬНЫХ
КОНДИЦИОНЕРОВ!
Утрамбовка грунта
оборудованием
"ножка"
8-917-769-39-44

АВТОРАЗБОР
ВАЗ. ГАЗ. КАМАЗ. Выкуп
Легковых и Грузовых Авто в
Любом Состоянии.
Возможно без Документов
ЭКСКАВАТОР
8-937-331-05-06
8-986-701-77-52

ДОМ!!! БАНЯ!! ГАРАЖ!



Есть построенные дома
в Кармаскалинском р-не
Фундамент, крыша, окна, двери,
доставка и сборка включены
8-965-928-80-90.
Работаем с сертификатами, субсидиями и
свидетельствами на строительство жилья.
Оплата за наличный и безналичный расчет

Консультация
бесплатно

• ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ. КАМАЗ.
ЗИЛ. ГАЗЕЛЬ. МАНИПУЛЯТОР.
ЭКСКАВАТОР. 8 937 331 05 06.
■ ПГС. ПЕСОК. ГРАВИЙ. БУТ.
КАМАЗ 15тн. МАНИПУЛЯТОР
8 937 331 05 06

М-Н «АВТОЗАПЧАСТИ».

Д.КАБАКОВО.
8-917-428-04-05

АВТОМОЙКА
(САМООБСЛУЖИВАНИЕ)
ШИНОМОНТАЖ!
д.Улукулево, Свободы 2/2.
8-987-131-53-96



АВТО

• АВТОРАЗБОР. КАМАЗ! ВЫКУП
АВТО В ТОМ ЧИСЛЕ ГРУЗОВЫХ.
8 937 331 05 06.
• СРОЧНЫЙ ВЫКУП ВСЕХ ВИДОВ
И ГОДОВ ЛЕГКОВЫХ АВТО. 8 965
928 80 90.

РАЗНОЕ

ПЛАСТИКОВЫЕ
ОКНА

8-965-928-80-90

КЕРАМЗИТОБЛОКИ.
БЕТОННЫЕ/ЦВЕТНЫЕ/
ТРОТУАРНАЯ ПЛИТКА
Ж/Б КОЛЬЦА. КАРМАСКАЛЫ.
8-987-043-08-89



ВСЕ ДЛЯ ЗАБОРА.
РАСПРОДАЖА КОРОТКИХ
ТРУБ НКТ ДЛИНОЙ от 0,5 м до
1,5м. ТРУБЫ НКТ Д-73.
ПРОФНАСТИЛ
ТРУБА ПРОФИЛЬНАЯ ЛЮБОЙ
МЕТАЛЛОПРОКАТ,
БАННЫЕ ПЕЧИ. ЦЕМЕНТ М-
400., СЕТКА-КЛАДОЧНАЯ,
СЕТКА-РАБИЦА.
с. КАРМАСКАЛЫ
8-937-303-71-28



Принимаем на продажу: Автомобили,
квартиры,дома, участки, бизнес.
Напомним о Вашем
бизнесе, услуге,
вакансии в газете
Города и Районы
gazeta-gir.ru
8-965-928-80-90.

Бройлерные Цыплята,
Гусята, Утята,
Индюшата, всех возрастов
от 0-дней на вырост.
Куры-несушки. Бройлеры готовые
на забой. Доставка!
Кармаскалинский район
Деревня Бочкаревка, 15
8-903-354-70-67



Бригада: Сделаем работы
Штукатурка, стяжка пола.
Кровля Крыши.
Кладка. Забор. Дом. Баня.
Внутренние отделочные
и Наружные работы.
8-965-928-80-90 Менеджер

НУЖНА ПОМОЩЬ ЮРИСТА?

- Наследственные споры; - Жилищные споры
- Семейные споры (раздел имущества супругов,
кредитов, определение порядка общения с детьми)
- Кредитные споры (ИПОТЕЧНЫЕ КРЕДИТЫ,
банковские кредиты)
- Взыскание долгов, оспаривание действий приставов
- ПРИЗНАНИЕ СДЕЛОК НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНЫМИ
- Гражданские дела; - Споры по ДТП
- Одобрение ипотеки - Сделки по недвижимости
Первичная консультация БЕСПЛАТНО
8-917-44-60-570

ИМАМЫ: ЧТЕНИЕ КОРАНА.
41-ЯСИН
Чтение Корана онлайн с отчетом-
аудиозаписью в ватсап.
ИМЯ. НИКАХ. обучение и
посвящение КОРАНА
8-917-404-69-72
8-965-928-80-90 -Альфарида хазрат.



МЕД ЦВЕТОЧНЫЙ
Свежий. 2025 сезона.
8-927-341-38-20



Помогу Вам купить или продать: квартиру, дом или участок.
Помогу подобрать и снять жилье в Кармаскалинском
районе.
Проведу для вас консультации по правовым вопросам —
не придется дополнительно обращаться к юристу.
Помогу подготовить договор:
* дарения, уступки
* купли-продажи квартиры, а также
комнаты, дома или земельного участка.
Помогу составить:
* соглашение о выделении долей (мат.кап и иные
способы)
* проект мирового соглашения
* исковое заявление, отзыв, возражения
Чтобы записаться на консультацию или задать вопрос, пишите или звоните
по номеру: 8-965-928-80-90 (ватсап/телеграм) Альфред Минихаевич



Свободное место
для Вашей
Рекламы!!!
8-965-928-80-90

ПРИЕМ РЕКЛАМЫ

☆ с. Кармаскалы, ул.
Кирова, 30, универмаг,
2этаж, салон МТС
☆ п. Кабаково, магазин
Автозапчасти, вдоль
трассы
☆ д. Улукулево, ТД
"Агидель", 1 этаж,
возле сбербанка справа
☆ с. Прибельский, 8-965-
928-80-90

ПОМОЩЬ В ПОКУПКЕ И
ПРОДАЖЕ ДОМА,
КВАРТИРЫ, САДА, УЧАСТКА.
РАБОТАЕМ С МАТ.КАПИТАЛОМ
С ИНЫМИ СЕРТИФИКАТАМИ
КАРМАСКАЛИНСКИЙ,
УФИМСКИЙ,
АРХАНГЕЛЬСКИЙ РАЙОНЫ.
ГАРАНТИЯ ЮРИДИЧЕСКОЙ
ЧИСТОТЫ СДЕЛКИ.
8-965-928-80-90
АЛЬФРЕД МИНИХАЕВИЧ

ДЕЛУ-ВРЕМЯ:
ЧИТАЙТЕ, ЗВОНИТЕ,
ПРОДАВАЙТЕ, ПОКУПАЙТЕ!!!
ПРИЕМ РЕКЛАМЫ НА
БЛИЖАЙШИЙ ВЫПУСК ДО
ВТОРНИКА 17.00 ВКЛЮЧИТЕЛЬНО.
Следующий выпуск 18 ФЕВРАЛЯ
Звоните заранее
8-965-928-80-90

• Ванна акриловая, тачка садовая в
хор. состоянии, картошка едовая и
посад., кастрюля 40 л. 8 917 142 11
24.
• Дрова дуб, берёза. Сено, солома в
рулонах. Еврокубы. Грузопере-
возки газель, камаз. Перегон, по-
навоз. Доставка. 8 917 428 09 49.
• Печать Книг Малыми тиражами.
Издательство Чурагул. 8 917 424 38
33.

КУПЛЮ

КУПЛЮ КРС
(БЫКИ, ТЕЛКИ,
КОРОВЫ, ТЕЛЯТА,
ВЫНУЖДЕННЫЙ
ЗАБОЙ).
ВЫСОКИЕ ЦЕНЫ.
Тел.: 8-986-701-24-56,
8-987-487-28-46
(сотовая связь, ватсап).

• Куплю старую Лошадь, Корову.
8 937 337 32 51.

СКАНВОРД



ФЕВРАЛЬ 2026						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

МАРТ 2026						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

• **Движем недвижимое. Любые операции на рынке недвижимости. Гарантии юридической чистоты. Полное сопровождение. Комплексный подход. Тел. 8 965 928 80 90**
Выезд специалиста
АРХАНГЕЛЬСКИЙ Р-Н

• д.Новоустиновка, участок 58 соток. Цена дог. По. Ул. Тихая. 8 917 801 49 52, 8-965 928 80 90

КАРМАСКАЛИНСКИЙ Р-Н

• с.Кармаскалы, продается комната, с земельным участком. Свет, вода, газ имеются. 8 962 519 48 03

• д.Савалеево, продается дом, печное отопление, участок 24 сотки. Имеется баня, скважина. По ул. Галаяудинова 21. Цена дог. 8 917 356 22 62.

• д.Улукулево, дом 70 кв. м., кухня, зал, две спальни. Гараж, баня. Возле монетки по ул. Вильданова. Цена дог. 8 965 928 80 90.

• д.Улукулево, продаётся участок 13,6 соток, постройка: летняя кухня, теплый пол 4х4, гараж 9х4 общий размер 13х4, по ул.Солнечная 78. Тел.: 8 987 490-94-66.

Свободное место для Вашей Рекламы!!!

8-965-928-80-90

Продается
земельный участок
(15соток)
Кармаскалинский
район (деревня
Акташево)
8-965-928-80-90

д.Николаевка, дом деревянный 58 кв.м, окна пластиковые, дом обшитый, газовое отопление,пол линолеум. Вода в доме горячая и холодная. В доме хороший ремонт. Канализация есть, современные батареи, мебель частично остаётся. Погреб на улице и в доме. Летняя кухня /гараж/ кладовка под одной крышей 47 м² из силикатного кирпича. Отдельно сарай. Баня есть, из кирпича,печка новая. Участок 46 соток. Туалет на улице,во дворе асфальт. Школа,садик, магазины рядом. Цена 2.800.000, торг на месте. Возможен обмен на Уфу. **8-965-928-80-90.**



Продается деревянный дом в п. Урал, рядом село Кармаскалы Дом 1988 г. постройки. 74,2 кв.м. Дом обшит сайдингом. Участок 40 соток, есть все насаждения. Участок ровный, ухожен-



ный, тихая улица в конце деревни. За домом просторные поля. Есть отличная баня, гараж, надворные постройки для содержания живности. В доме 3 спальни, большой зал, кухня. Водопровод центральный, есть отдельная скважина для полива, газифицирован. Дом уютный, теплый, светлый. Недалеко проходит трасса Уфа-Белорецк. До Кармаскалов 6 км. торг возможен реальному покупателю. Все вопросы в личку!ипотека возможна, без долгов и обременений. **8 965 928 80 90**

Продаётся дом в д. Тазларово Кармаскалинского района,

общей площадью 44.9 кв.м,
24 соток земли, дом кирпичный,
печное отопление
Один взрослый собственник.
Без обременений и быстрый
выход на сделку. Цена 650 000 руб. Торг при показе
8-965-928-80-90, 8-917-801-49-52



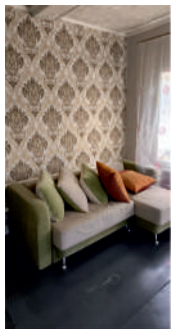
д.Варшавка от Кармаскалов 5 км., дом, 106 м²
Сельская ипотека. Дом, гараж и баня под одной
крышей очень удобно. Отопление электрическое,
есть возможность подключения газа (документы
готовы). Дом расположен в тихом и красивом
месте, рядом пруд. Один взрослый собственник.
Без обременений. Документы готовы к продаже. Сельская ипотека
проходит! Возможен обмен на квартиру в Уфе.
Площадь участка 12 соток. Тип участка: Ижс. Дровяник и участок
полностью огорожен, цена: за 4млн.100т.р.
* торг при показе. **8 965 928 80 90-Альфред Минихаевич.**



д. Ульяновка, продается дом с мебелью, холодильником.
Отопление электрическое, вода проведена, душ,
канализация. Участок 24 сотки

Газ рядом. Евроокна.
Скважина 20 м. глубиной.
Цена 1млн. 100т.р.
торг при осмотре.

Во дворе стройматериал для
панельных стен из панельных
бетонно-блоков за 100т.р.
До дома асфальт.
8-965-928-80-90



д.Бишаул-Унгарово, дом кирпичный 2010 года
постройки,117 кв.м., зал и две спальни. Ванна, туалет,
прихожая. Все удобства созданы, вода, газ,
канализация. Натяжные потолки в главных комнатах
установлены. Евроокна, дверь железная наружная
качественная, внутри двери аккуратные современные.
Баня, сарай, гараж имеются в хорошем состоянии.
Рядом озеро рыбное.

Продается за 5200, торг на месте.
Обмен на Уфу возможен рассмотрим варианты.
8-965-928-80-90

Продам 2 участка -
«близнеца» в деревне
Бишаул-Унгарово
площадью 20 и 22 сотки.
Вдоль улицы есть
электричество и газ.
По обеим сторонам
проживают соседи.
Местность тихая и
спокойная. Неподалеку
расположено озеро.
Также на территории
деревни расположены
крупнейшие бишунгаровс-
кие курганы из раннесарматс-
ких погребений 3-2 вв. до н.э.
•Расстояние до Кармаскалов
— 15 км.
•Ближайшая ж\д станция
«Карламан» — 2 км.
Стоимость за оба участка
400.000 рублей, торг.
8-965-928-80-90

ТРЕБУЕТСЯ

В нашу молодую,
дружную команду
приглашаем :

Бухгалтера, Продавца,
Водителя, Повара и
Пекаря.

д. Улукулево.
8-917-490-99-05

УСЛУГИ

• Бригада опытных строителей
быстро и качественно выполнит
кровельные,отделочные и демон-
тажные работы! 8-927-92-99-286.
•РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ,
МОРОЗИЛЬНИКОВ, МОНОБЛО-
КОВ, ПРОМЫШЛЕННЫХ ХОЛО-
ДИЛЬНИКОВ. 8 937 319 88 78. -
ВЫЕЗД.

•МОНТАЖ ОТОПЛЕНИЯ ПОД
КЛЮЧ: ВОДОСНАБЖЕНИЕ. КАНА-
ЛИЗАЦИЯ. ТЕПЛЫЙ ПОЛ. 8 965 928
80 90.

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
8 919 152-70-72

Спутниковые антенны.
Продажа, установка,
настройка. Гарантия.
8-937-484-98-28, 8-917-784-84-42

Уроки игры по
шахматам. Онлайн.
От новичка до Разрядника-
Чемпиона. На результат



8-965-928-80-90-ватсап.

**РЕМОНТ КОМПЬЮТЕРОВ
НОУТБУКОВ**
8-987-259-93-03

•РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ,
МОРОЗИЛЬНИКОВ. ЗАПРАВКА
АВТОКОНДИЦИОНЕРОВ. 8 919
152 15 35, 8 937 357 57 71
•Обшивка Домов, Фасадные
Работы. 8 927 230-45-01.

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ.
Не дорого. Качественно.
8-917-45-45-709.

НУЖНА ПОМОЩЬ ЮРИСТА?

• Наследственные споры; • Жилищные споры
• Семейные споры • Кредитные споры
• Взыскание долгов, оспаривание действий приставов
• ПРИЗНАНИЕ СДЕЛОК НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНЫМИ
• Гражданские дела; • Споры по ДТП
• Одобрение ипотеки • Сделки по недвижимости
Первичная консультация **БЕСПЛАТНО**
8-917-44-60-570

Строительство Домов,
Бань из Бруса,
из Сруба. Внутренние и
Наружные Работы.
Обшивка Сайдингом.
РАБОТАЕМ СО ВСЕМИ
ВИДАМИ СЕРТИФИКАТОВ МСК,
НА СТРОИТЕЛЬСТВО
И ПОКУПКУ ЖИЛЬЯ.



8-965-928-80-90

ПРОМОУФА
РЕКЛАМНАЯ КОМПАНИЯ
• Промоутеры
• Расклейка объявлений
• Раскладка по почтовым
ящикам
• Раздача листовок и
визиток под
"дворники" авто
• 100% Фотоотчет
Работаем по РБ
8-917-745-93-30

• ОКНА. 8 927 937 67 58.-КАМИЛЬ
• Печать Книг Малыми тиражами.
8 917 424 38 33.
• Плотники, кровельщики с опы-
том работы, без вредных привы-
чек, выполнят любые виды работ
по строительству, ремонту. Демон-
таж, монтаж кровли, потолки,полы,
веранды, террас, бань и хозяйств.
Обшивка наружная и внутренняя из
любого материала. 8 937 471 19 00
• Профессиональный Сварщик.
Все виды работ. 8 987 033-08-41.
■ ШПАКЛЁВКА, ПОКРАСКА, ОБОИ.
8 987 605 22 53.

Как избежать простуды в морозную погоду: проверенные советы врачей

Часто в простуде мы виним мороз и непогоду. Но это всего лишь миф: мороз сам по себе не вызывает заболевание, а всего лишь снижает защиту слизистых оболочек и иммунный ответ организма.

Морозная погода усиливает нагрузку на дыхательную систему и сосуды. Сухой воздух и холод ухудшают работу слизистых носа - первую линию защиты организма от гриппа и простуды.

Среди основных факторов риска, помимо переохлаждения и сухого воздуха, выступают перепады температур и дефицит сна.

Большинство простуд можно предотвратить с помощью простых и системных мер даже в пик заболеваемости ОРВИ.кто сможет разделить ваше желание вернуться хотя бы на полчаса в беззаботное детство.

Как правильно одеваться в мороз, чтобы не простудиться?

Следить за тем, как одеваться, важно потому, что именно переохлаждение часто становится пусковым механизмом: оно снижает местную защиту дыхательных путей, после чего вирусная инфекция распространяется быстрее.

Принцип многослойности:

Кратко принцип многослойности можно представить следующим образом: - базовый слой - отведение влаги; - средний слой - сохранение тепла; - верхний слой - защита от ветра и влаги.

Для базового слоя подойдет термобелье, одежда из шерсти мериноса или синтетических материалов (футболка из полиэстера). Хлопок нежелателен, так как, намокнув, он долго сохнет и вызывает переохлаждение.

Для среднего слоя можно выбрать свитшот, флисовую кофту, шерстяной свитер, пуховый жилет.

Для верхнего слоя подойдет мембранная или просто непродуваемая и влагостойкая синтетическая куртка. Также в качестве дополнительной защиты можно использовать капюшон.

При этом два-три слоя одежды лучше выбрать средней толщины, чтобы воздушные прослойки удерживали тепло.

Что защищать в первую очередь

Голову и шею. Больше всего тепла теряется через непокрытую голову. Сделайте выбор в пользу теплой шапки, которая должна закрывать уши, а шарф или маска-балаклава способны защитить не только шею, но и лицо. Вдобавок смазать открытые участки тела жирным кремом или вазелином, которые послужат дополнительной защитой.

Руки. Варежки греют лучше перчаток. При сильном морозе используйте тонкие перчатки-поддевы под варежки.

Ноги. Два слоя носков (тонкие термо + шерстяные), а также непромокаемая и утепленная обувь на толстой подошве.

ТЕПЛИЦЫ 02

от производителя

В рассрочку без банка

ДОСТАВКА

МОНТАЖ

Бесплатное зимнее хранение

Наш адрес: с. Кармаскалы, ул. Советская 2п 3 этаж
Базарная площадь
Тел.: 8 937 358 88 68

ПЕЧАТИ ШТАМПЫ

1 ИЗГОТОВЛЕНИЕ ЗА 1 ДЕНЬ

8 (927) 355-455-1

КАРМАСКАЛЫ

СОВЕТСКАЯ 2/2

АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ

СОВЕТСКАЯ 2/2

УММА ТУР ХАДЖ И УМРА

с вылетом из Уфы

менеджер по бронированию путевок из Уфы ежемесячно в Хадж и малый Хадж
Святую Мекку и Лучезарную Медину:имам-хатыб мечети "Нургали"
Альфарит хаджи Хазрат
8-965-928-80-90.

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА

8-965-928-80-90

Уроки игры на баяне

тел. 8-917-80-14-952.

Первое занятие (пробное) бесплатно. Запись по телефону.

ИМАМЫ: ЧТЕНИЕ КОРАНА. 41-ЯСИН

ЧТЕНИЕ КОРАНА ОНЛАЙН С ОТЧЕТОМ- АУДИОЗАПИСЬЮ В ВАТСАП.

ИМЯ. НИКАХ. обучение и посвящение КОРАНА

8 917 801 49 52
8-965-928-80-90. -Альфарид хазрат.

Рекомендую поддержать проект : "Дети и Коран".
Награда за поддержку,: ...Лучший из Вас тот кто обучил Корану!. Тел к карте привязан: Альфред Минихаевич.
В сообщении указать название проекта.
И отдельно на ватсап кому/ за кого, почитать Коран.

Принимаем на продажу: Автомобили, квартиры, дома, участки, бизнес.

Напомним о Вашем бизнесе, услуге, вакансии в газете

Города и Районы gazeta-gir.ru
8-965-928-80-90.

ДЕЛУ-ВРЕМЯ: ЧИТАЙТЕ, ЗВОНИТЕ, ПРОДАВАЙТЕ, ПОКУПАЙТЕ!!!

ПРИЕМ РЕКЛАМЫ НА БЛИЖАЙШИЙ ВЫПУСК ДО ПОНЕДЕЛЬНИКА 17.00 ВКЛЮЧИТЕЛЬНО

Следующий выпуск 18 ФЕВРАЛЯ
Звоните заранее

8-965-928-80-90

ДОМ!!! БАНЯ!! ГАРАЖ!

Есть построенные дома в Кармаскалинском р-не

Фундамент, крыша, окна, двери, доставка и сборка включены

8-965-928-80-90.

Работаем с сертификатами, субсидиями и свидетельствами на строительство жилья. Оплата за наличный и безналичный расчет

Консультация бесплатно

Производим бани-бочки от 2х2 до 6х6 метров, любых размеров форм, из сибирского кедра и ели. Цены от 155.000, за баню 2х2,15 метра в форме Бочка (круглая).
Так же в продаже имеются уличные туалеты, дровники и будки для собак. Село Кармаскалы.

8-965-928-80-90

ВЫВЕСКИ объёмные с подсветкой. Белого цвета. Названия:.. "ШИНОМОНТАЖ"; "ЦВЕТ"; "ПРОДУКТЫ"
В наличии. С подсветкой. Год гарантия!!
Шиномонтаж 19500р. Продукты 16500 р. Цветы 12500 р.
Высота букв 20см. Профиль алюминиевый. Вилка 220вт.
Включил и сразу работает.

8-965-928-80-90

ЗАПОЯМ НЕТ !!!

В своей работе успешно использую методы Тибетской медицины для избавления от алкогольной зависимости более двух десятилетий. В лечении использую сок одного из сортов плодов годжи, разработанного монахами Тибета, устраняющего "тягу" к алкоголю, не вызывая ОТВРАЩЕНИЕ (тошнота, рвота, покраснение кожных покровов и т.п.) Уже после первого приема средства - вы перестанете испытывать "тягу" к спиртным напиткам. Очень скоро, при необходимости сможете выпивать, как когда-то в молодости, без запоев. Купив ПРОБНИК всего за 5000 рублей, вы сможете оценить эффективность данного средства. Проверено временем, работает!!! Приобрести пробник сможете в районных центрах и городах Башкортостана.
С уважением, врач-нарколог Зарипов Наиль Исламович Телефон: 8-965-928-80-90
Серия ЛО-50 номер 0056227 Лицензия ЛО-50-01-07483 от 15.05.2016г.
Возможны противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом

НУЖНА ПОМОЩЬ ЮРИСТА?

- Наследственные споры
- Жилищные споры
- Семейные споры (раздел имущества супругов, кредитов, определение порядка общения с детьми)
- Кредитные споры (ИПОТЕЧНЫЕ КРЕДИТЫ, банковские кредиты)
- Взыскание долгов, оспаривание действий приставов
- ПРИЗНАНИЕ СДЕЛОК НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНЫМИ
- Гражданские дела
- Споры по ДТП
- Одобрение ипотеки
- Сделки по недвижимости

Первичная консультация БЕСПЛАТНО
8-917-44-60-570

Некоторые праздники февраля 2025 года

6 февраля — День бармена.
8 февраля — День ризлтора.
9 февраля — День стоматолога.
10 февраля — День дипломата.
14 февраля — День компьютерщика.
16–22 февраля — Масленица.
18 февраля — День транспортной полиции.
19 февраля — День орнитолога в России.
21 февраля — День экскурсовода.
21 февраля — День родного языка.
21 февраля — День фельдшера в России.
23 февраля — День защитника Отечества.
25 февраля — День Государственного флага РФ
26 февраля — День стекломойщиков.
27 февраля — День Сил специальных операций.
28 февраля — День IT-специалиста.

д.Варшавка от Кармаскалов 5 км., дом, 106 м²

Сельская ипотека. Дом, гараж и баня под одной крышей очень удобно. Отопление электрическое, есть возможность подключения газа (документы готовы). Дом расположен в тихом и красивом месте, рядом пруд. Один взрослый собственник. Без обременений. Документы готовы к продаже. Сельская ипотека проходит! Возможен обмен на квартиру в Уфе. Площадь участка 12 соток. Тип участка: Ижс. Дровяник и участок полностью огорожен, цена: за 4 млн.100т.р.
* торг при показе. 8 965 928 80 90-Альфред Минихаевич.

Участок за Булаково СНТ Соловьёвка.

Кармаскалинский район.

400т.р. ТОРГ

8-965-928-80-90

ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ИСТОЧНИК НАРЫСТАУ.

ПО ВОСКРЕСЕНЬЯМ. ПОСЕЩЕНИЕ МУЖАВИР ХАЗРАТА

ПУТЕШЕСТВИЕ НА ОЗЕРА БАШКИРИИ: АСЛЫКУЛЬ, ТАЛКАС, КРАСНОУСОЛЬСКИЙ.

В Священную Мекку и Лучезарную Медину вылеты два раза в месяц.

8-965-92-88-090. АЛЬФАРИТ-СУЛТАН хазрат.