

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)

КУЗНЕЧНЫЙ ДВОР

КОВАННЫЕ ВОРОТА
ЗАБОРЫ. БЕСЕДКИ.
КАЧЕЛИ.

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

АРЕНДА УЛУКУЛЕВО

Сдаются помещения
16, 30 и 230 кв. м.
в тск КИФАЯ по адресу:
д.Улукулево,
ул. Карла Маркса 54.
8-965-928-80-90

ДОМ!!! БАНЯ!! ГАРАЖ!

Есть построенные дома
в Кармаскалинском р-неФундамент, 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 расчетКонсультация
бесплатноПринимаем 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 ВИДОВИ 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, евроштакетник
БАННЫЕ ПЕЧИ, БАКИ ДЛЯ ВОДЫ
арматура, уголки, водогазопроводные трубы,
цемент, проволока, листового металл
ДОСКИ. БРУС.РЕЗКА ПО ВАШИМ РАЗМЕРАМ. ДОСТАВКА
с.Кармаскалы, ул.Рабочая 31/3 (за зданием БТИ)
8-937-303-71-28Свободное Место для Вашей Рекламы!!!
8-965-928-80-90ОТКАЧКА
КАНАЛИЗАЦИИ.
5 КУБОВ.ПГС. ПЕСОК. ЗИЛ.
8-950-935-15-25
8-927-935-15-25

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.

ОТКРЫЛСЯ

НОВЫЙ
УНИВЕРСАМ
ХОЗТОВАРОВ

300 + кв.м

в ТСК 'КИФАЯ'!

Адрес: д. УЛУКУЛЕВО,
ул. КАРЛА МАРКСА, 54.

ЭКОНОМ+

МУЖСКАЯ-ЖЕНСКАЯ
И ДЕТСКАЯ ОДЕЖДА

2 этаж

НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ

Адрес с.Кармаскалы ул.Султан-Галиева 37



4сезона

ОДЕЖДА
ОБУВЬ

для всей семьи

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ПОСТУПЛЕНИЯ НОВОГО ТОВАРА
НИЗКИЕ ЦЕНЫ ЖДЕМ ВАС ЗА ПОКУПКАМИ!Султан-Галиева д.3 | 8 (917) 73-77-521
Тц Ихлас 09:00-20:00ООО "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 ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. № лицензии ЛО-02-01-001175



У Вас намечается Никах?

Имамы по сунне прочитают
Коран и проповедь.

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

Буду Вашим
представителем
по бизнесу, услуге.
Жду предложений
в личку.
8-965-928-80-90
- Альфред Минихаевич.БЕТОН
из Кабаково

8-917-044-44-47

ПГС, ПЕСОК
ЧЕРНОЗЁМ

8-917-419-69-73

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.

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

Более 200 дверей
в НАЛИЧИИ!

до 31 Октября 2025 г.

АКЦИЯ!

Дверь с терморазрывом

29 900 руб.

ДВЕРИ

Установка
Доставка
ЗамерВходные
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.
ЭКСКА-ВАТОР. 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

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

• Дрова дуб, берёза. Сено, солома в
рулонах. Еврокубы. Грузопере-
возки газель, камаз. Перегонй,
навоз. Доставка. 8 917 428 09 49.
• Печать Книг Малыми тиражами.
Издательство Чурагул. 8 917 424 38
33.

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.

Куры-несушки,
бройлеры, гуси,
утки, муларды.
Для подращивания
и на забой.
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. 2024 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

ООО "БАШКИРСКИЙ КИРПИЧ"
д.Кабаково приглашает на постоянную работу:
Начальников и мастеров подразделений
Специалистов и рабочих разных профессий крановщиков,
стропальщиков, подсобных рабочих на укладку кирпича,
слесарей, механиков, операторов котельной
Мы предлагаем:
Официальное трудоустройство по ТК РФ
Стабильную официальную заработную плату
(выплаты два раза в месяц)
Полный соцпакет (отпускные, больничные, отчисления в ПФР и ФСС)
Удобный график работы. Карьерный рост
Возможность обучения за счет предприятия и получения
новой профессии (крановщики, стропальщики, операторы котельной и др.)
Служебный транспорт (маршрут: Кабаково-
Улукулево-Прибельский)
Горячее питание(на территории предприятия расположена столовая)
Возможность проживания на территории
предприятия предоставляется жильё
Адрес: Кармаскалинский район, д.Кабаково
Обращаться по телефону: 8(34765)2-90-06,
8(906) 377-94-42, эл.почта: okb-k@yandex.ru
звонить с 08-00 до 17-00 с понедельника по пятницу

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

ПРИЕМ РЕКЛАМЫ
☆ с. Архангельское, по
номеру 8-965-92-88-0-90
☆ 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

Крас- ное вино	Личный надел земли	Ныря- ет, когда клюет							"Пер- сонаж" в атла- се мира
			Ковер без ворса		Затоп- ляемая низина		Штат в центре США	Богоу- годное жилище	
Подо- печные попа	Вере- вочные лапти	Компе- тент- ный че- ловек		Член ра- бочей партии		Мостки через пути	Лес- ной орех	Жук в крупке	
Птичка- неве- личка				Попов- ское прокля- тие					
"Поро- сячий" гриб	Футляр с чер- тежами	Гру- бый выпад	Шум- ный скандал		Стар- ший Адамыч		Китай- ский чай		
					Кра- ситель прачки				
"Ста- дион" плов- цов	Су- постат	Вьет гнездо на кры- ше				Холм у верб- люда	Плете- ное руко- делие	Беда, которую не ждали	
				Стар- шой в лавре					
Дефи- цит ве- селья	Общее у птиц и само- лета	Пугаю- щий пред- мет	Друг парня в сомб- ро	Езда на нейтр- ралке					
	Куртка чекис- та				Обез- боли- вание уколами	Празд- ник с медом на столе	Часть колеса	"Паци- ент" сантех- ника	
					Мон- таж				
	Расте- ние с пряным корнем	Колле- га гру- зовика				Лео- пард			
					Пре- лест- ный запах				
	С вами рядом на ра- боте	Цветок, символ чистоты				Свет- лое время суток			

● **Движем недвижимое. Любые операции на рынке недвижимости. Гарантии юридической чистоты. Полное сопровождение. Комплексный подход.** Тел. 8 917 801 49 52 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

● д. Ибрагимово, дом под снос, из хвойных бревен, 1968г. постройки. Пл. 48 кв. м. Продаётся! 8 917 45 75 823.

● д.Ново-Казанка, участок 30 соток, с ветхим домом, вокруг липовый лес, прекрасное место для пчеловодства. Цена 350т. р. 8 965 928 80 90

● с.Кармаскалы, 2-х комнатная квартира в 48,7 кв.м. Есть кирпичный гараж с погребом рядом с домом. Небольшой участок около подъезда. Цена 3,1 млн. Квартира находится в центре села. Возможен торг. Продаётся. Писать: 8987-60-69-485.

● д.Куллярво, продается дом кирпичный, земельный участок 37 соток, есть фундамент под дом. 8 917 351 86 38

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, ухоженный, тихая улица в конце деревни. За домом просторные поля. Есть отличная баня, гараж, надворные постройки для содержания живности. В доме 3 спальные комнаты, 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 3млн.600т.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 бетоно-блоков за 100т.р.
До дома асфальт.
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 бишунгаровские курганы из раннесарматских 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

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

УСЛУГИ

● **Бригада опытных строителей быстро и качественно выполнит кровельные ,отделочные и демонтажные работы!** 8-927-92-99-286.
● **РЕМОНТ холодильников, морозильников, моноблоков, промышленных холодильников.** 8 937 319 88 78. - **ВЫЕЗД.**
● **РЕМОНТ холодильников, морозильников. ЗАПРАВКА АВТОКОНДИЦИОНЕРОВ.** 8 919 152 15 35, 8 937 357 57 71
● **Обшивка Домов, Фасадные Работы.** 8 927 230-45-01.
● **ОКНА.** 8 927 937 67 58. -**КАМИЛЬ**
● **Печать Книг Малыми тиражами.** 8 917 424 38 33.

● **МОНТАЖ ОТОПЛЕНИЯ ПОД КЛЮЧ: ВОДОСНАБЖЕНИЕ. КАНАЛИЗАЦИЯ. ТЕПЛЫЙ ПОЛ.** 8 965 928 80 90.

ДЕЛАЕМ ЗАБОРЫ, КРЫШИ. Франтоны, фундаменты, отмоски.
8-917-808-44-41

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
8 919 152-70-72

Мойка и Сушка Ковров и Паласов.
Увезем и привезём. тел. 8 987 131 53 96.

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

● **Профессиональный Сварщик.** Все виды работ. 8 987 033-08-41.
■ **ШПАКЛЁВКА, ПОКРАСКА, ОБОИ.** 8 987 605 22 53.

СПУТНИКОВЫЕ АНТЕННЫ
ОБМЕН РЕССИВЕРОВ
8-917-351-56-72

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

НУЖНА ПОМОЩЬ ЮРИСТА?

- Наследственные споры;
- Семейные споры
- Взыскание долгов, оспаривание действий приставов
- ПРИЗНАНИЕ СДЕЛОК НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНЫМИ
- Гражданские дела;
- Одобрение ипотеки
- Жилищные споры
- Кредитные споры
- Споры по ДТП
- Сделки по недвижимости

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

ПРОМОУФА
РЕКЛАМНАЯ КОМПАНИЯ

- Промоутеры
- Дизайн рекламной продукции и печать
- Раскладушка объявлений
- Раскладка по почтовым ящикам
- Раздача листовок и визиток под "дворники" авто
- **100% Фотоотчет**

Работаем по РБ
8-917-745-93-30



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

13 советов от терапевта, о которых вы могли не знать

Гигиена и профилактика

1. **Мойте руки не менее 20 секунд.** Исследования CDC подтверждают, что правильная техника снижает риск респираторных инфекций на 20%. Особое внимание уделяйте зоне под ногтями и между пальцами.
2. **Чистите язык ежедневно.** Налет на языке — рассадник бактерий, вызывающих кариес и неприятный запах. Используйте скребок или обратную сторону зубной щетки.
3. **Меняйте зубную щетку каждые 3 месяца.** Изношенные щетинки хуже удаляют зубной налет, повышая риск воспаления десен.
4. **Не злоупотребляйте антисептиками для рук.** Частое использование убивает не только патогены, но и полезные бактерии, нарушая защитный барьер кожи. ВОЗ рекомендует спиртовые средства только при отсутствии воды и мыла.
5. **Делайте прививки во взрослом возрасте.** Вакцинация от гриппа, пневмококка, менингококка и HPV (вируса папилломы человека) снижает риск осложнений респираторных инфекций и онкологических заболеваний.

Питание

6. **Пейте воду, ориентируясь на чувство жажды и цвет мочи.** Светло-желтый оттенок — индикатор достаточного потребления жидкости. Темный цвет чаще всего сигнализирует об обезвоживании.
7. **Ешьте клетчатку перед сладким.** Порция овощей или цельнозерновых продуктов замедляет всасывание сахара, предотвращая резкие скачки глюкозы в крови.
8. **Не исключайте полностью жиры.** Полезные жиры (авокадо, орехи, семечки, оливковое и другие масла холодного отжима, оливки, маслины, жирная рыба) необходимы для усвоения витаминов А, D, Е и К.
9. **Жуйте медленно.** Тщательное пережевывание улучшает пищеварение, уменьшает избыточное газообразование в кишечнике и снижает риск переедания. Мозгу требуется 20 минут, чтобы распознать сытость.
10. **Ограничьте соковыжималки.** Фруктовые соки лишены клетчатки, но содержат большое количество фруктозы. Целый фрукт — более здоровый выбор.

Физическая активность

11. **Ходите 10 минут после еды.** Легкая нагрузка снижает уровень глюкозы в крови на 22%.
12. **Тренируйте баланс.** Упражнения на равновесие предотвращают падения в пожилом возрасте — вторую по частоте причину травм.
13. **Не сидите в позе «нога на ногу».** Это нарушает кровообращение и может способствовать варикозу.

ТЕПЛИЦЫ

ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

В рассрочку
на 4 месяца

ДОСТАВКА МОНТАЖ

РЕМОНТ
ТЕПЛИЦНаш адрес: с.Кармаскалы
ул.Советская 2п 3таж
Тел.: 8 937 358 88 68

ПЕЧАТИ
ШТАМПЫ

1 ИЗГОТОВЛЕНИЕ
ЗА
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
путевки из Уфы ежемесячно
в Хадж и малый Хадж
Святую Мекку и Лучезарную
Медину: имам-хатыб мечети "Нургули"
Альфари хаджи Хазрат
8-965-928-80-90.

ПЛАСТИКОВЫЕ
ОКНА

8-965-928-80-90

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.

8-965-928-80-90

Улыбнитесь!
Это Ваше здоровье!



Налоги 4 квартал.
Декабрь 2025 года.

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.

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 октября 2025 года

- 1 октября - Международный день пожилых людей
- 3 октября - Всемирный день улыбки
- 4 октября - Всемирный день животных
- 5 октября - День учителя
- 6 октября - Всемирный день архитектора
- 10 октября - Всемирный день психического здоровья
- 11 октября - Международный день девочек
- 12 октября - День кадрового работника
- 14 октября - День работников заповедного дела
- 15 октября - Всемирный день борьбы с раком груди
- 19 октября - День работников дорожного хозяйства
- 20 октября - Международный день авиадиспетчера
- 23 октября - День работников рекламы
- 25 октября - День таможенника РФ
- 26 октября - День автомобилиста
- 29 октября - Всемирный день борьбы с инсультом
- 31 октября - День работников СИЗО и тюрем

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.

