

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-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, 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)
 8-937-303-71-28

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

ОТКАЧКА 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.



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.

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 09:00-20:00

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



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

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
 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.
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.
• Лада Приора-2, 2014 г., один
хозяин, не битая, не крашеная. Тел.
8-9174065276. Жчк
• 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. Перегонной,
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.

Гуси, Муларды,
Бройлеры.
На забой и для
подращивания.

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. 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

Воинское формиро- вание	Кабина дирри- жабля	Наше название акция	"Африка" в Нью- Йорке	Участник войны с невер- ными
			"Раство- ритель" для истины	Итог "ого- ления" пуга
Белизна мучной фракции	Новый год персов			
Сни трелует от испуга				
Леди из Гдыни	Ее сру- били под самый корешок	Персонаж Киеву Ривза		Вентиль над умываль- ником
Перед нынеш- ним	Связка вещей	Левый приток Днепра		
Шапка, копаяк	Период в "жизни" Земли		Рубин на языке предков	Высший сорт одним словом
		Мебель для белля	Фото	Имя сплн Хлеста- кова
Инфра- красное излучение	Доля коопера- тора	Безкус- ное произве- дение		Плутова- тый бог сворян
			Работает со звуком	Староста церкви
Крайне некус- ный напиток	Популяр- ное у греков дерево	Музы- кальный темп	Суп из говильных ножек	
			"Ядро" кокоса	... ак- тивности
Итог брожения яблочного сока	Певец Брайан ...		Болду- ин из Голли- вуда	Дубина ствова- совая
		Прозвище Ди Каприо	Летняя "столица" России	Грибной наросст
Крупа с пальмо- вым прошлым	"Айсберг" на суше		Прокура- тор Иудей	Органы зрения
		Племя красно- кожих		Имя для испанца
			Беран с навыками альпини- ста	

• **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.Кулларово, продается дом кирпичный, земельный участок 37 соток, есть фундамент под дом. 8 917 351 86 38**

• **д.Савалеево, дом продается. В доме печное отопление, участок 24 сотки. Имеется баня и скважина. Цена договорная. 8 917 356 2262.**

• **д.Улукулево, дом 45 кв.м, гараж металлический, баня, сарай, газовое отопление, вода во дворе, участок 22 соток, 1 собственник. 2 400 000, торг уместен. 8 986 978-49-14.**

• **д.Улукулево, 2-х комн. квартира 47.8 кв. м. 2 этаж. Электроотопление, вода и канализация имеются. Под окном рядом участок и сарай. цена дог. Торг при осмотре. Возле маг. "Кифая". Ул. К. Маркса 90/5. 8 965 928 80 90.**

• **д.Улукулево, дом 70 кв. м., кухня, зал, две спальни. Гараж, баня. Возле монетки по ул. Вильданова. Цена 3200. Торг. До продажи сдаётся. 8965 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.**

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

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

ДЕЛАЕМ ЗАБОРЫ, КРЫШИ. Фронтон, 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
- Раскладная объявлений
- Раскладка по почтовым ящикам
- Раздача листовок и визиток под "дворники" авто
- **100% Фотоотчет**
Работаем по РБ
8-917-745-93-30

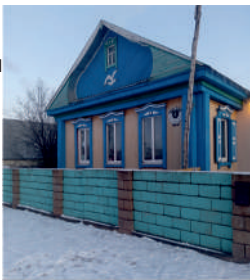
Строительство Домов, Бань из Бруса, из Сруба. Внутренние и Наружные Работы. Обшивка Сайдингом. РАБОТАЕМ СО ВСЕМИ ВИДАМИ СЕРТИФИКАТОВ МСК, НА СТРОИТЕЛЬСТВО И ПОКУПКУ ЖИЛЬЯ.



8-965-928-80-90

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 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



Топ-6 осенних болезней – как поддержать здоровье? Советы врача

Простуда. Перепады температур, сквозняки и снижение иммунитета делают нас уязвимыми к вирусам. Нужно быть более бдительными всегда: простужаешься всегда не вовремя.

Симптомы. Насморк, кашель, температура, общее недомогание.

Как не заболеть? Надевать одежду по погоде, избегать людных мест в сезон вспышек, использовать увлажнитель воздуха, если работает центральное отопление, которое сушит воздух.

Инфекционные заболевания. К ним относятся, например, пневмония, герпес, кишечные инфекции (ротавирус), сезонный грипп. Осенью риск заражения возрастает из-за сырости, скачков температуры, переохлаждения и ослабленного иммунитета. А ещё люди чаще проводят время в закрытых помещениях, что больше распространяет бактерии.

Симптомы. Зависит от заболевания. От кашля и ломоты в теле до высокой температуры, диареи, рвоты.

Как не заболеть? Одеваться по погоде, избегать контакта с заразившимися, по решению врача делать прививки.

Сердечно-сосудистые болезни. Среди них – гипертония, ишемическая болезнь сердца, стенокардия, аритмии, инфаркт миокарда и другие заболевания. Они возникают из-за изменений в климате и снижения атмосферного давления: сосуды сужаются и растёт нагрузка на сердце. Это те болезни осенью, которые нужно держать под строгим контролем.

Симптомы. Боли в голове и груди, головокружение, одышка, слабость.

Как себе помочь? Пройти обследование, принимать препараты, выписанные врачом.

Стресс, тревожность и депрессия. Эти состояния вызывают сезонное аффективное расстройство (САР) – заболевание, связанное с нехваткой солнечного света и нарушением циркадных ритмов. Грубо говоря, это та самая осенняя хандра.

Симптомы. Вялость, древога, потеря мотивации и настроения.

Как не заболеть? Часто гулять, особенно утром, сходить на консультацию к психиатру, соблюдать режим сна и питания.

Ревматические заболевания. К ним относятся болезни, связанные с поражением суставов, соединительной ткани, костей. Например, ревматоидный артрит, подагра и другие. Обостряются из-за похолодания, повышенной влажности и снижения атмосферного давления. Такие изменения усиливают воспаление, скованность и боль.

Симптомы. Боли в суставах, отёчность и покраснение, ломота в мышцах.

Как себе помочь? Пройти диспансеризацию, скорректировать схему приёма препаратов, соблюдать режим сна и питания.

Обострение аллергии. Сюда относятся кожные высыпания, крапивница, контактный дерматит, псевдоаллергии. Появляются из-за пыльцы цветущих растений, а позже, с похолоданием, активируются плесневые грибы.

Симптомы. Насморк, зуд, кожные высыпания, слезотечение.

Как себе помочь? Избегать контакта с аллергенами, принимать антигистаминные препараты по назначению врача, пройти обследование у аллерголога.

А как же авитаминоз? Его можно диагностировать только по результатам анализов и у людей, которые болеют. Просто так принимать витаминные добавки, если вы не больны и хорошо питаетесь, не надо. Это может навредить.

Не стоит думать, что с наступлением осени наверняка у всех случается большой дефицит витаминов: это миф. В стране действительно наблюдается нехватка витамина D из-за недостатка солнца, но это не значит, что его нужно принимать всем.

Симптомы. Если авитаминоз всё-таки диагностируется, то симптомы зависят от того, какого витамина не хватает.

Как не заболеть? Питайтесь сбалансировано, отдавая предпочтение овощам и фруктам, мясу.

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

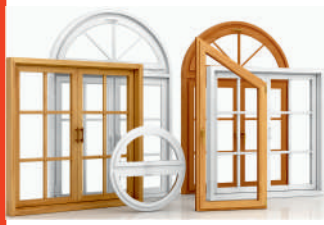
8 (927) 355-455-1
КАРМАСКАЛЫ
СОВЕТСКАЯ 2/2

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

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.

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



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.