

Более 100 моделей

Двери

89177768284

♦ 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)



ОДЕЖДА ОБУВЬ

4сезона для всей семьи

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ПОСТУПЛЕНИЯ НОВОГО ТОВАРА
 НИЗКИЕ ЦЕНЫ ЖДЕМ ВАС ЗА ПОКУПКАМИ!

Султан-Галиева д.3
 Тц Ихлас 09:00-20:00 | 8 (917) 73-77-521

Спортивные тренажеры НА ПРОКАТ

♦ Велотренажеры
 ♦ Беговые дорожки
 ♦ Эллиптические тренажеры



Тел. 89874881359

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. Консультация
 Оплата за наличный и безналичный расчет 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, 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.

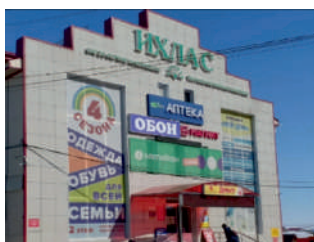
ОТКРЫЛСЯ НОВЫЙ МАГАЗИН «НИЗКИЕ ЦЕНЫ»



Новое поступление!
 БОЛЬШОЙ АССОРТИМЕНТ
 товаров для сада и многое другое.
 Семена, грунты, удобрения, инструмент.
 Цены приятно удивят.

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

Юридическая помощь при сложной финансовой ситуации:

- ♦ Банкротство:
 - сопровождение процедуры под ключ (всю работу берём на себя)
 - на любом этапе, за любые по сложности случаи
 - консультация на всех этапах бесплатная
- ♦ Исправление кредитной истории:
 - чистка ошибочных записей
 - поиск и ведение переговоров с правопреемниками
 - внесение изменений после БАНКРОТСТВА
 - консультации по улучшению кредитного рейтинга

Тел. 89874881359

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.

Оперативное изготовление, доставка и установка

• ВОРОТА • КАЧЕЛИ
 • БЕСЕДКИ • ОГРАДЫ
 • НАВЕСЫ • ЗАБОРЫ
 • МАНГАЛЬНЫЕ ЗОНЫ • ЛАЗЕРНАЯ РЕЗКА



8(987) 497-27-27

С. КАРМАСКАЛЫ
 УЛ. БЕРЕГОВАЯ 5А

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

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 31 Марта 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. 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

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 1 АПРЕЛЯ
Звоните заранее
8-965-928-80-90

● 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.

КУПЛЮ
● Куплю старую Лошадь, Корову.
8 937 337 32 51.

ДОСТАВКА ГАЗЕТЫ
"ГОРОДА И РАЙОНЫ":
8-965-928-80-90

СКАНВОРД



Стой, стрелять буду!	Фото	Между бароном и графом	Спортив-ное со-оружение	Листвен-ное дерево
Командир первой пехоты	Вычесан-ный пучок льна	Бельгийс-кий курорт	Ведичес-кий бог	Окраска
Ещё не малыш	Бельгийс-кий курорт	Ведичес-кий бог	Окраска	Этаж театра
Фора для жонглеров	Единица кино-ленты	Волкан, злой дух	Судобная ...	Вячеслав Голуни-ин как артист
Произ-водствен-ная ...	Кобо, японский романист	"Отец" всех китайцев	Плохой запах (ирон.)	Сарай для суши
"Собрать" из брио-лета	"Псевдо-ним" ниши	Кочевник из Африки	Большая ядовитая змея	Попереч-ник бревна
Слушается перед рассве-том	Везение с подиума	Тёмное дельце	Прикреп-лен к одежде	Меняют цвет от стыда
Серая у графа	Полугай	Цилинд-рическая деталь	Музыкаль-ный интервал	Сорочич Моби Дика
Протекает по Германии	Томас Андерсон из кино	Музыкаль-ный интервал	Музыкаль-ный интервал	Сорочич Моби Дика
"Скоморо-х" из Европы	Музыкаль-ный интервал	Музыкаль-ный интервал	Музыкаль-ный интервал	Сорочич Моби Дика

• 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 ком-ната, с земельным участком. Свет, вода, газ имеются. 8 962 519 48 03

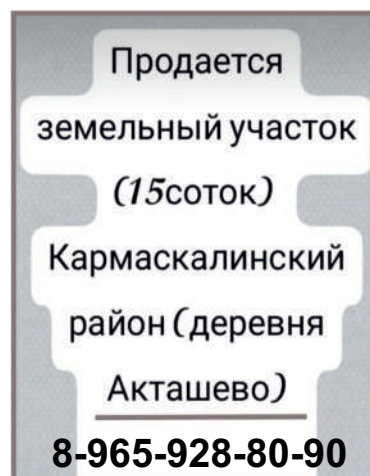
• д.Савалеево, продается дом, печное отопление, участок 24 сотки. Имеется баня, скважина. По ул. Галютдинова 21. Цена дог. 8 917 356 22 62.

• 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 4×4, гараж 9×4 общий размер 13×4, по ул.Солнечная 78. Тел.: 8 987 490-94-66.

• д. Карламан, бревенчатый дом 50 кв. м., со всеми удобствами. Обменивается на 1-2 комн. квартиру в с. Кармаскалах. 8 987 146 88 98.

Свободное Место для Вашей Рекламы 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 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 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 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

УСЛУГИ

• Бригада опытных строителей быстро и качественно выполнит кровельные, отделочные и монтажные работы! 8-927-92-99-286.
• **РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ, МОРОЗИЛЬНИКОВ, МОНОБЛОКОВ, ПРОМЫШЛЕННЫХ ХОЛОДИЛЬНИКОВ.** 8 937 319 88 78. - **ВЫЕЗД.**
• Плотники, кровельщики с опытом работы, без вредных привычек, выполняют любые виды работ по строительству, ремонту. Демонтаж, монтаж кровли, потолки, полы, веранды, террас, бань и хозблоков. Обшивка наружная и внутренняя из любого материала. 8 937 471 19 00
• **РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ, МОРОЗИЛЬНИКОВ. ЗАПРАВКА АВТОКОНДИЦИОНЕРОВ.** 8 919 152 15 35, 8 937 357 57 71

• **МОНТАЖ ОТОПЛЕНИЯ ПОД КЛЮЧ:** ВОДОСНАБЖЕНИЕ. КАНАЛИЗАЦИЯ. 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

• Обшивка Домов, Фасадные Работы. 8 927 230-45-01.

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

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

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

Детокс после зимы: процедуры для лёгкости

Зима позади, но её последствия — вялость, отёки, тяжесть в теле — могут ещё напоминать о себе. Организму нужна поддержка: мягкое очищение, витамины и перезагрузка режима. Рассказываем, как провести весенний детокс без стресса и вреда для здоровья.

Важно: перед началом любой программы детоксикации проконсультируйтесь с врачом. Особенно если у вас есть хронические заболевания, аллергии или вы принимаете лекарства.

Принципы весеннего детокса

Постепенность. Не стоит резко менять рацион или начинать интенсивные процедуры. Вводите новшества поэтапно. Гидратация. Пейте 1,5–2 л чистой воды в день. Добавьте тёплую воду с лимоном утром — это запустит метаболизм. Овощи и фрукты. Увеличьте долю свежих, тушёных и запечённых овощей, сезонных фруктов и ягод. Они богаты клетчаткой и витаминами.

Минимум обработанных продуктов. Исключите фастфуд, колбасы, консервы, сладости, газированные напитки.

Здоровые жиры. Добавьте в меню авокадо, орехи, семена, оливковое и льняное масло.

Режим питания. Ешьте небольшими порциями 4–5 раз в день, не пропускайте завтрак.

Физическая активность. Даже лёгкая зарядка или 30-минутная прогулка ускоряют обмен веществ и вывод токсинов.

Полезные напитки для детокса

Вода с лимоном и имбирём. Лимон богат витамином С, имбирь стимулирует пищеварение.

Зелёный чай. Антиоксиданты помогают бороться с окислительным стрессом.

Травяные чаи. Ромашка, мята, Melissa успокаивают и поддерживают пищеварение.

Свежевыжатые соки (в умеренных количествах). Морковный, яблочный, сельдерейный — источник витаминов.

Детокс-смузи. Банан + шпинат + кефир + семена льна; огурец + сельдерей + лимон + мята.

Процедуры для поддержки организма

- Контрастный душ. Чередование тёплой и прохладной воды тонизирует кожу, улучшает кровообращение и лимфодренаж. Начните с 30 секунд тёплой воды и 15 секунд прохладной, повторите 3–4 раза.

- Массаж. Лимфодренажный массаж помогает уменьшить отёки и ускорить выведение токсинов. Можно делать дома: лёгкие поглаживания и растирания по направлению к сердцу.

- Баня или сауна (при отсутствии противопоказаний). Потение способствует выведению токсинов через кожу. Обязательно пейте воду до и после.

- Дыхательные практики. Глубокое диафрагмальное дыхание насыщает ткани кислородом и помогает расслабиться. Уделяйте 5–10 минут в день.

- Йога или растяжка. Мягкие асаны и упражнения на растяжку улучшают кровообращение, снимают напряжение и поддерживают гибкость.

- Ароматерапия. Эфирные масла лимона, грейпфрута, розмарина и лаванды тонизируют, улучшают настроение и способствуют расслаблению. Используйте диффузор или добавьте каплю масла в ванну.

- Ванны с морской солью и травами. Расслабляют мышцы, улучшают состояние кожи. Добавьте 200–300 г морской соли и отвар ромашки или лаванды.

Чего избегать во время детокса

- алкоголя и курения; - кофеина в больших количествах (не более 1–2 чашек кофе в день); - сахара и искусственных подсластителей; - трансжиров (маргарин, фастфуд, промышленная выпечка); - избытка соли (способствует задержке жидкости).

Долгосрочный эффект: как закрепить результат

Чтобы ощущение лёгкости оставалось с вами надолго:

сохраняйте питьевой режим: 1,5–2 л воды ежедневно; продолжайте включать в меню овощи, фрукты, цельнозерновые продукты и нежирные белки; поддерживайте физическую активность: прогулки, йога, плавание; высыпайтесь: 7–8 часов качественного сна необходимы для восстановления; управляйте стрессом: медитация, хобби, общение с близкими.

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
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 "Нургали"
Альфари 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. -Альфари 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 1 АПРЕЛЯ
 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 объемные 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



**КАК ПОДАТЬ
РЕКЛАМУ
В ГАЗЕТУ**

«ГОРОДА И РАЙОНЫ»???
ПРОСТО!!! ЗВОНИТЕ!!!

тел/ватсап

8-965-928-80-90

**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.