

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)

ЭКОНОМ+

МУЖСКАЯ-ЖЕНСКАЯ
 И ДЕТСКАЯ ОДЕЖДА

2 этаж

НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ

Адрес с.Кармаскалы ул.Султан-Галиева 37

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА.
 ВОРОТА ГАРАЖНЫЕ
 С АВТОМАТИКОЙ.
 ДВЕРИ: ПЛАСТИКОВЫЕ,
 ДЕРЕВЯННЫЕ,
 ВХОДНЫЕ И БАННЫЕ.

ЗАМЕР И
 ДОСТАВКА
 В ПОДАРОК.



8-917-379-47-64

ТРОТУАРНАЯ

ПЛИТКА ОТ
 ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

от 550 руб/кв.м
 Высокое качество

По вашим заявкам можем
 изготовить тротуарную

плитку любой формы и цвета

Кармаскалинский р-н, с.Улукулево,
 ст. Карламан) ул. Строителей, 30/2
 8-917-341-83-47; 8-917454-38-29

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

Пластиковые двери
 Балконы

Замер бесплатный - доставка - установка

8-927-230-44-02

с. КАРМАСКАЛЫ, УЛ. СУЛТАН-ГАЛИЕВА, 41

- 10%
 - 20%
 СКИДКИ
 до - 40%

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



БУРЕНИЕ.

КАЧЕСТВЕННО.
 НЕДОРОГО.

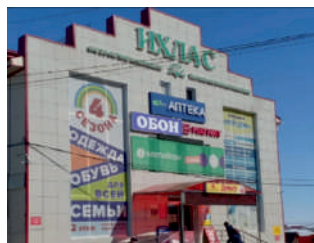
8-927-95-333-07

МАГАЗИН «НИЗКИЕ ЦЕНЫ»

ПОСТУПЛЕНИЕ ТОВАРА
 КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ
 БОЛЬШОЙ ВЫБОР ТОВАРОВ
 ПОВСЕДНЕВНОГО СПРОСА
 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

Буду Вашим
 представителем
 по бизнесу, услуге.
 Жду предложений
 в личку.

8-965-928-80-90
 - Альфред Минихаевич.

ПГС, ПЕСОК, ЩЕБЕНЬ,
 СУПЕСЬ (СУГЛИНОК),
 ГЛИНА. ДОСТАВКА.
 КАМАЗ САМОСВАЛ.
 8-917-388-42-66



Удаленная работа-по франшизе

(нужен небольшой взнос) в сфере здоровья!
 Дополнительный доход к зарплате, к пенсии,
 к стипендии.
 Доход передающийся по наследству!
 - Гибкий график — совмещайте с основной
 занятостью.
 - Всё, что нужно — компьютер/смартфон и
 интернет.
 - Обучаем. Опыт не обязателен. Сфера здоровья —
 востребовано,
 стабильно, достойно.
 Подробности по телефону: 8 (965) 928-80-90

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!

ДВЕРИ

до 31 Августа 2026 г.
АКЦИЯ!
 Дверь с терморазрывом
 29 900 руб.

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

• 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.

МЕД ЦВЕТОЧНЫЙ
Свежий.2025 сезона.

8-927-319-82-87



• Дрова дуб, берёза. Сено, солома в
рулонах. Еврокубы. Грузоперевозки
газель, камаз. Перегонной, навоз. Достав-
ка. 8 917 428 09 49.
• Печать Книг Малыми тиражами.
Издательство Чурагул. 8 917 424 38 33.

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

Бригада: Сделаем работы
Штукатурка, стяжка пола.
Кровля Крыши.
Кладка. Забор. Дом. Баня.
Внутренние отделочные
и Наружные работы.

8-965-928-80-90 Менеджер

Свободное место
для Вашей
Рекламы!!!

8-965-928-80-90

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 -Альфари́д хазрат.



БРОЙЛЕРЫ НА ЗАБОЙ
Вес 4+ кг.
Растить и кормить
не надо, готовые.
Доставка.
Заявки по тел.

8-903-354-70-67



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



КУПЛЮ

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

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

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

Удаленная работа-по франшизе
(нужен небольшой взнос) в сфере здоровья!
Дополнительный доход к зарплате, к пенсии,
к стипендии.
Доход передающийся по наследству!
- Гибкий график — совмещайте с основной
занятостью.
- Всё, что нужно — компьютер/смартфон и
интернет.
- Обучаем. Опыт не обязателен. Сфера здоровья —
востребовано,
стабильно, достойно.
Подробности по телефону: 8 (965) 928-80-90

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



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

АВГУСТ 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

СЕНТЯБРЬ 2026						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
31	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				

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

КАРМАСКАЛИНСКИЙ Р-Н

• д. Кабаково, квартира 4-х комнатная 71 кв.м., на ул. Строителей 14. На 2 этаже. Одна хозяйка, (прописана одна), цена дог., торг: 8 917 384 49 18.

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

с. Кармаскалы, район БТИ на ул. Рабочая, продается дом с участком, двумя гаражами (под Газель и легковую) и сараем. Дом шлакозаливной 92,4 кв. м., зал, две спальни, гостиная. В отличном состоянии покупай и заезжай. В ванной теплые полы. Кроме кухни во всех комнатах натяжные потолки. Дома газ, горячая и холодная вода. Встроенная мебель остаётся. Без долгов и обременений один собственник, чистая продажа. Возможен обмен на уютную 2-х -3 -х комнатную квартиру в Кармаскалах в центре или рядом. Рассмотрим все предложения. Просим 4 млн.

Уступки возможны при встрече. **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 4 млн. 100 т.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 1 млн. 100 т.р.

торг при осмотре.

Во дворе стройматериал для панельных стен из панельных бетоно-блоков за 100 т.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

д. Улукулево, центр по ул. К. Маркса возле маг. "Кифая", 2-х комн. квартира 48 кв.м., на 2 этаже, с балконом, со всеми удобствами, отопление электрическое. 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. Улукулево, дом 70 кв. м., кухня, зал, две спальни. Гараж, баня. Возле монетки по ул. Вильданова. Цена дог. 8965 928 80 90.

• д. Шаймуратово, дом 73.3 общ. пл., (38.5 жилая и отапливаемая), зем. участок 41 соток, ул. Степная 3. тел. 8 917 407 31 21.

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

Спутниковые антенны.

Продажа, установка,
настройка. Гарантия.

8-937-484-98-28, 8-917-784-84-42

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

УСЛУГИ

• Бригада опытных строителей быстро и качественно выполнит кровельные, отделочные и демонтажные работы! 8-927-92-99-286.

• Ведущая. Юбилей. Свадьбы. Дни Рождения. 8 917 466 74 45.

• 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.

• Профессиональный Сварщик. Все виды работ. 8 987 033-08-41.

• **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

• **ШПАКЛЁВКА, ПОКРАСКА, ОБОИ.** 8 987 605 22 53.

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**

Фитнес и активность в августе: как не потерять форму, когда отпуск заканчивается

Август — тот самый месяц, когда лето ещё радует теплом, но мысли потихоньку возвращаются к будням. Отпуск подходит к концу, привычный ритм жизни вот-вот вернётся, и многие переживают: а не растерялась ли за эти недели спортивная форма? Хорошая новость: чтобы сохранить тонус, не нужно бросаться в интенсивные тренировки и пытаться «наверстать всё сразу». Достаточно грамотно вписать движение в последние дни отдыха и плавно перейти к обычному графику.

Почему форма уходит не так быстро, как кажется

Даже если вы не ходили в зал весь отпуск, мышечная память никуда не делась. Заметное снижение силы и выносливости начинается примерно после 2–3 недель полного бездействия. А если в отпуске вы много гуляли, плавали, поднимались по лестницам вместо лифта — вы уже поддерживали базовый уровень активности. Август — идеальное время, чтобы закрепить эту привычку и мягко нарастить нагрузку.

Как тренироваться в жару: простые правила

В августе часто бывает жарко, и это нужно учитывать, чтобы тренировки были безопасными и комфортными:

- Выбирайте правильное время. Лучше всего заниматься рано утром или ближе к вечеру, когда температура ниже.
- Пейте воду. В жару организм теряет больше жидкости, поэтому важно поддерживать водный баланс. Пейте небольшими порциями до, во время и после активности.
- Снижайте интенсивность. В жаркую погоду пульс растёт быстрее, поэтому ориентируйтесь не на привычные веса или скорость, а на самочувствие. Если обычно вы бежите 5 км, в жару начните с 3 км в более спокойном темпе.
- Надевайте лёгкую одежду и головной убор. Это поможет избежать перегрева.
- Варианты активности, которые идеально подходят для августа
- Необязательно искать спортзал или сложную программу. В конце лета отлично работают естественные виды нагрузки:

Плавание и акваактивности. Вода охлаждает тело и одновременно даёт отличную нагрузку на все группы мышц. Даже обычная ходьба по пояс в воде — это полноценная тренировка с минимальной нагрузкой на суставы. Пешие прогулки и хайкинг. Прогулки по лесу, парку или набережной помогают держать пульс в зоне умеренной нагрузки и при этом наслаждаться последними тёплыми днями. Велопогулки. Велосипед позволяет покрыть большое расстояние и увидеть новые места, оставаясь активным.

Пляжные игры. Волейбол, бадминтон, фрисби — это весело и полезно: такие игры развивают координацию, скорость реакции и выносливость. Функциональные тренировки с собственным весом. Приседания, выпады, отжимания, планка — всё это можно делать дома, на даче или в парке. Главное — регулярность, а не длительность: даже 20–30 минут в день дают заметный эффект.

Если отпуск заканчивается, не стоит резко увеличивать нагрузку.

Делаем крыши, заборы, фундаменты, заливаем отмостки, дорожки, демонтаж зданий, а также заливка фундамента под деревянные дома с поднятием на домкрат **8-917-808-44-41**

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

8 919 152-70-72

Выполним все виды Строительных и Отделочных Работ

(Кровля крыш,
Обшивка фасада).

Внутренние работы:

Полы, потолки и т.д.

Демонтажные работы
любой Сложности.

Проведём отопление,
водоснабжение, канализацию.

8-961-361-79-31.

Под заказ
пироги
дрожжевые,
песочные,
трёхслойные,
баурсак, торты.



8-986-979-16-41

Выполним все виды Строительных и Отделочных Работ

(Кровля крыш,
Обшивка фасада).

Внутренние работы:

Полы, потолки и т.д.

Демонтажные работы
любой Сложности.

Проведём отопление,
водоснабжение, канализацию.

8-961-361-79-31.

Бригада: Сделаем работы



Штукатурка, стяжка пола. Кровля Крыши.
Кладка. Забор. Дом. Баня.
Внутренние отделочные и Наружные работы.

8-965-928-80-90 Менеджер

ПЛАСТИКОВЫЕ
ОКНА



8-965-928-80-90

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.

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 ВЫЕТОМ
из УФЫ

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

Уроки игры на баяне

тел. 8-917-80-14-952.
Первое занятие (пробное)
бесплатно. Запись по телефону.



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.



Белые ставят мат в 2 хода

КОВАНЫЕ
ВОРОТА,
НАВЕСЫ , ПЕРИЛА ,
СКАМЕЙКИ, КОЗЫРЬКИ.



8-917 460-38-55

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

 **СтендМастер**

В производственную компанию требуются:
Дизайнер · Фасовщики
Помощник монтажника
Помощник оператора фрезерного станка
Кармаскалы,
Советская 2/2 | **8 917 425 0809**

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

ТУР В
КАЗАНЬ
с Рамилем Чурагулом



ТУР ОТ
12500р.
18-20
августа 2026

В ПРОГРАММЕ:
интересные встречи в Великом Конгрессе Татар
с участием известных артистов, поэтов и писателей,
композиторов, Туган Авылым г. Казань,
экскурсия по городу и посещение с. Кырлай
Арского района РТ.

Организатор:
ХАЗИНА
ТУРИСТИЧЕСКИЙ ОПЕРАТОР

при поддержке
Института
развития
человека и
территорий.

Адрес:
Уфа, Р. Зорге, 9/1

Тел.:
8(347) 2463838,
8(347) 2991667

БРОНИРУЙ ЗАРАНЕЕ - ВЫГОДНО!

Удаленная работа-по франшизе
(нужен небольшой взнос) в сфере здоровья!
Дополнительный доход к зарплате, к пенсии,
к стипендии.
Доход передающийся по наследству!
- Гибкий график — совмещайте с основной
занятостью.
- Всё, что нужно — компьютер/смартфон и
интернет.
- Обучаем. Опыт не обязателен. Сфера здоровья —
востребовано,
стабильно, достойно.
Подробности по телефону: 8 (965) 928-80-90

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.

