

РАБОТА

РЯДОМ

16+

32

Сайт: работа-рядом.рф

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА!

2-8 СЕНТЯБРЯ 2024 Г.

г. БЕРДСК (383-41)

А, Б

Автослесарь, БАТП, з/плата 40000руб., ул. Промышленная 1, тел.: 52-139

Автослесарь, з/плата от 30 000руб. КБУ, тел.: 5-61-57 доп. 130, 131

Администратор столовой, Школа №3 Пеликан, з/плата 27000руб., ул. Кутузова 34, тел.: 25-450

з/плата 40000руб., ул. Школьная 5, тел.: 30-314

Бухгалтер-калькулятор, Школа №4, з/плата 30000руб., ул. Парижской Коммуны 15, тел.: 25-870

В, Г

Водитель в пекарню, до обеда, тел.: 8-905-934-67-67

Водитель В,С, з/плата 70 - 80 000руб., тел.: 8-913-451-95-07

ГРУЗЧИК
з/п от 40 000 руб.

г. Бердск, ул. Химзаводская 11/1
тел. 8 (383-41) 6-00-95

МАШИНИСТ
ЭКСКАВАТОРА – ПОГРУЗЧИКА от 90 000 руб.

ОбьГЭС, тел. (383) 269-10-33, 239-02-68

В цех корпоративного питания г. Бердск, ул. Островского 61

ПОВАР БРИГАДИР з/п от 70 000руб.

ПОВАР - МЯСНИК з/п 55 000руб. * **ПОМОЩНИК** з/п 35 000руб

МОЙЩИЦА з/п 34 000руб. (гр. 2/2) * **ПОВАР-УНИВЕРСАЛ** з/п 70 000руб.

График 5/2. Соцпакет. тел. 8-905-932-30-72

Библиотекарь, ЦБС, з/плата 43000руб., ул. Свердлова 1, тел.: 50-304

Бухгалтер по расчету ЗП, тел.: 8-913-451-95-07

Бухгалтер, УЖКХ, з/плата 58700руб., ул. Черемушная 5-1, тел.: 40-011

Бухгалтер ведущий, Школа №9,

Водитель кат. В, С, з/плата от 70 000 руб., тел.: 8-923-240-45-25

Водитель кормовоза, погрузчика, птицефабрика АЛМАЗ, з/плата 40000руб., ул. Промышленная 38, тел.: 8-924-791-54-75

Воспитатель, Д/сад №6 Светлячок, з/плата 50000руб., ул. К.Маркса 60, тел.: 73-7047

ВОДИТЕЛЬ, тел.: 8-952-912-68-79

КАФЕ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ

г. Бердск, г. Искитим
тел. 8-953-872-30-66

- СОТРУДНИКИ КУХНИ
- МОЙЩИКИ ПОСУДЫ
- УБОРЩИКИ

ООО «МПК» производство металлических бочек и аналогичных емкостей

СЛЕСАРЬ з/п от 90 000 руб.

Опыт на производстве. ШЛЮЗ, ул. Плотинная 2 корп. 6, тел. 8-913-952-76-60

СБОРЩИК МЕБЕЛИ (С ОПЫТОМ И БЕЗ)

8 952 932 5958; 8 901 452 9270

ООО «Фаворит» г. Бердск, ул. Суворова, д.48



ПРОИЗВОДСТВО
СИСТЕМ БЕЗОПАСНОСТИ
г. Бердск, ул. Ленина 89 / 2



- **ГРУЗЧИК** з/п 30 000 руб.
- **ОПЕРАТОР СТАНКОВ ЧПУ** (токарные и фрезерные) з/п от 70 000 руб.
- **НАЛАДЧИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ** з/п 50 000 руб.
- **КОНТРОЛЕР МОНТАЖА печатных плат** з/п от 40 000 руб.
- **ИЗГОТОВИТЕЛЬ ПЕЧАТНЫХ ПЛАТ**
- **ИНЖЕНЕР - КОНСТРУКТОР** з/п от 50 000 руб.

Медосмотр за счет компании

Работа в центре г. Бердска, рядом с ж/д вокзалом. Своя столовая
тел. +7-995-569-46-82 или 8(383-41) 6-30-74

Воспитатель, школа-интернат им. О. Куянова, з/плата 40000руб., ул. Зеленая Роща, тел.: 62-810, 43-666

Главный бухгалтер, отдел ВОХР, з/плата 42000руб., ул. Орджоникидзе 2, тел.: 22-069

Грузчик, ТГК 1, з/плата 60000руб., ул. Химзаводская 11/1, 1 этаж, тел.: 60-095

Грузчик, Петерпак Сибирь, з/плата 34900руб., ул. Химзаводская 11-80, тел.: 29-890

Грузчик в супермаркет, з/плата 36 000руб., тел.: 8-923-053-12-79

ГРУЗЧИК з/плата 46 000руб., На-турофарм, тел.: 8-913-741-79-60

Грузчик, тел.: 8-913-451-95-07

Д, З

Дворник, Мед. центр Святитель Лука, з/плата 30000руб., ул. Боровая 111а, тел.: 8-913-791-04-71

Дорожный рабочий, з/плата 30 000руб., КБУ, тел.: 5-61-57 доп. 130, 131

Зав. столовой, Школа №10Пересвет, з/плата 45000руб., ул. Ленина 13, тел.: 24-309

Зав.столовой, Школа №2 Спектр, з/плата 48000руб., ул. Комсомольская 31, тел.: 21-254

Заведующий предприятия розничной торговли, НОВЭКС, з/плата 46000руб., тел.: 8-913-270-06-14

Зоотехник, птицефабрика АЛМАЗ, з/плата 35000руб., ул. Промышленная 38, тел.: 8-924-791-54-75

И, К

Изготовители полуфабрикатов, з/плата 30 тыс.руб., тел.: 8-913-451-95-07

Инженер, УЖКХ, з/плата 55500руб., ул. Черемушная 5-1, тел.: 40-011

Инженер по КИПиА, ТГК 1, з/плата 66000руб., ул. Химзаводская 11/1, тел.: 60-095

Инструктор по адаптивному планированию, Мед. центр Святитель Лука,

FEP

ЗАО «Экран ФЭП»

Ниж. Ельцовка, ул. Зеленая горка, 1

Уникальное высокотехнологичное российское предприятие

ТРЕБУЮТСЯ НА ПРОИЗВОДСТВО

- Инженер-технолог
- Инженер-конструктор
- Бухгалтер
- Оператор вакуумных установок

С опытом

- Оператор химводоочистки
- Токарь механосборочного участка
- Оператор ЧПУ
- Слесарь-ремонтник
- Слесарь-сантехник

Без опыта

- Полировщик оптических деталей
- Оператор на участок химических технологий
- Испытатель деталей и приборов
- Подсобный рабочий

- Официальное трудоустройство по ТК РФ, соц. пакет
- График работы 5/2 с 8:00 до 17:00; выходные: Сб, Вс
- Частичная компенсация питания
- Служебный транспорт от ст. Сеятель
- Выдается спецодежда
- Чистые теплые цеха, бытовые помещения в отличном состоянии



8-960-796-16-59
335-99-30



Служебный транспорт

Обучение на рабочем месте

Возможность работы посменно.

г. Бердск,
ул. Промышленная 1/2

КОМБИНАТ БЫТОВЫХ УСЛУГ

тел. 8(383-41) 4-26-05

- **МАШИНИСТ** насосной установки з/п от 32 000руб.
- **ОПЕРАТОР** хлораторных установок з/п от 32 000руб.
- **СЛЕСАРЬ-РЕМОНТНИК** з/п от 38 000руб.

тел. 8(383-41) 5-61-57 доп. 130, 131, 2-16-26

- **ВОДИТЕЛЬ** автомобиля подменный, кат. В,С з/п от 40 000руб.
- **КАМЕНЩИК-БЕТОНЩИК** з/п 32 500р.
- **МАСТЕР НА ТЕПЛОМ УЧАСТОК** з/п 53 000руб.
- **МАШИНИСТ экскаватора-погрузчика** з/п по договоренности.
- **МАШИНИСТ - ОБХОДЧИК** по котельному обр-ю от 30 тыс руб.
- **РАБОЧИЙ СКЛАДА-ТАКЕЛАЖНИК** (корочки стропальщика обязательно) з/п от 36 000р.
- **СЛЕСАРЬ** по ремонту котельного оборудования и пылеприготовительных цехов з/п от 35 000руб.
- **СЛЕСАРЬ КИПиА** з/п от 35 000руб.

ОБУЧЕНИЕ



РАБОТА В БЕРДСКЕ

на заводе соусов и маринадов

СПЕЦИАЛИСТЫ ПРОИЗВОДСТВА:

- Оператор цеха - от 80 000 ₺
- Оператор наладчик - от 80 000 ₺
- Мастер смены - от 60 000 ₺
- Упаковщик продукции - от 45 000 ₺
- Подготовитель сырья - от 50 000 ₺
- Наладчик КИПиА - от 60 000 ₺
- Рабочий склада - от 40 000 ₺
- Уборщик - от 30 000 ₺
- Мойщик тары - от 35 000 ₺
- Дворник - от 30 000 ₺

Наши преимущества:

- Официальное трудоустройство
- Доставка из Бердска и Искитима
- Бесплатное питание
- Медосмотр за счёт компании

Отдел персонала:

8-913-900-20-22



все вакансии смотрите здесь



СРОЧНО! Для укомплектования отдела по реализации проектов службы-заказчика застройщика требуются:

НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА по реализации проектов з/п 112 000 руб.,
ВЕДУЩИЙ ИНЖЕНЕР по строительству з/п 62 000 руб.
ВЕДУЩИЙ ИНЖЕНЕР по проектной документации з/п 58 000 руб.
ВЕДУЩИЙ СПЕЦИАЛИСТ по сметному делу з/п 62 000 руб.

МУП КБУ, г. Бердск, служебный транспорт, тел. 8 (383-41) 5-61-57 доп. 130, 131
резюме обязательно на personal@bktrest.ru

woodland toys ПРОИЗВОДСТВО ДЕРЕВЯННЫХ ИГРУШЕК

• **ОПЕРАТОР СТАНКА С ЧПУ**з/п от **60 000р.**
• **СБОРЩИК – УПАКОВЩИК**.....з/п **35 000 – 60 000р.**
• **СТАНОЧНИК-РАСПИЛОВЩИК**.....з/п от **45 000р.**
• **СТОЛЯР** з/п **50 000р.**
• **СТОЛЯР – СТАНОЧНИК**з/п от **45 000р.**
• **СТАНОЧНИК ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИХ СТАНКОВ**
..... з/п от **45 000р.**
• **ШЛИФОВЩИК ПО ДЕРЕВУ И МДФ**з/п от **35 000р.**
• **ПОДСОБНЫЙ РАБОЧИЙ** з/п от **40 000р.**
• **РАБОЧИЙ** на производство з/п от **35 000р.**
• **УБОРЩИК** помещений з/п **30 000р.**

Полный соц. пакет Корпоративные мероприятия
Подарки детям Такси вечером до центра города

г. Бердск, ул. Химзаводская 11 / 7, тел. 8-933-350-46-19

ОБУЧЕНИЕ НОВЫХ СОТРУДНИКОВ

СИБИРСКИЙ ЗАВОД МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

• **Дозировщики, прессовщики** з/п 46 200 – 60 000руб.
• **Изготовитель творога и замесов** з/п 48 700-60 000руб.
• **Кастелянша** з/п 34 000 – 36 000руб.
• **Лаборант по контролю качества** з/п 38 000-45 000руб.
• **Менеджер в отдел снабжения** з/п 35 000руб.
• **Наладчик-оператор оборудования**
з/п 60 000-80 000руб.
• **Помощник повара** з/п 34 000 – 36 000руб.
• **Подсобный рабочий** з/п 34 000руб.
• **Рабочий на завод** з/п 46 200 – 60 000руб.
• **Слесарь** з/п от 50 000руб.
• **Электромонтер** з/п 50 000руб.

График работы 2/2, обучение, достойная оплата труда, соц.пакет, питание.

г. Бердск, ул. Барнаульская 8/1,
тел. 8 (383-41) 5-81-65, snegowichok78@mail.ru

СИББИОФАРМ ПРОИЗВОДСТВО БИОДОБАВОК, УДОБРЕНИЙ

В СВЯЗИ С УВЕЛИЧЕНИЕМ ОБЪЕМА РАБОТЫ ТРЕБУЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ РАБОТНИКИ:

график день / ночь / 3 выходных

• **АППАРАТЧИК ФЕРМЕНТАЦИИ** желательна женщина, з/п **39 000руб.** на руки
• **АППАРАТЧИК СРЕДОВАРЕНИЯ** желательна мужчины, з/п **47 000руб.**
• **ФАСОВЩИК** желательна мужчины, з/п **42 000 – 55 000руб**

• **ГРУЗЧИК** з/п **37 000руб.** на руки

СРОЧНО!

• **ЛАБОРАНТЫ-МИКРОБИОЛОГИ** з/п **40 000руб.** на руки

• **МОЙЩИК ПОСУДЫ И АМПУЛ** с 7.00 до 16.00, з/п **34 000руб.** на руки

• **СЛЕСАРЬ-РЕМОНТНИК ОБОРУДОВАНИЯ** опыт работы,

график 5/2 и сменно, з/п **43 000руб.** на руки

• **ТОКАРЬ** график с 8.00 до 16.00, з/п **43 000руб.** на руки

официальное трудоустройство, з/п 2 раза в месяц, возможны подработки
г. Бердск, ул. Химзаводская 11, тел. 8-913-483-02-64, 8-913-933-60-01

ЗДРАВМЕДТЕХ
ТРЕБУЮТСЯ:

• **МЕНЕДЖЕР ПРОДАЖ** от 40 тыс. руб. +%
• **НАЛАДЧИК ОБОРУДОВАНИЯ** з/п от 40 000руб.
• **КЛЕЙЩИКИ** з/п от 40 - 80 тыс. руб.
• **РАСКРОЙЩИКИ** з/п от 40 - 60 тыс. руб.
• **УПАКОВЩИКИ** з/п от 30 - 50 тыс. руб.
• **ШВЕИ** з/п от 30 - 50 тыс. руб.
• **ГРУЗЧИКИ** з/п от 40 тыс. руб.
• **УБОРЩИКИ** з/п 23 тыс. руб.
• **ДВОРНИК** з/п 21 000руб.

ОБУЧЕНИЕ

Доставка служебным транспортом: Бердск, Искитим
ПРЕМИЯ ПО ИТОГАМ РАБОТЫ, БОНУСНЫЕ ПРОГРАММЫ.

Адрес: г. Бердск, ул. Химзаводская, 11/90
т.: 8 (993) 015-41-33, 209-21-34

з/плата 55000руб., ул. Боровая 111а, тел.: 8-913-791-04-71

Инструктор по вождению автомобиля, категории С, СЕ, Бердская АШ ДОСААФ, з/плата 50000руб., ул. К.Маркса 22, тел.: 8-960-784-83-99

Каменщик - бетонщик з/плата 31 500руб., тел.: 5-61-57 доп. 130, 131

Кассир в супермаркет, з/плата от 35 000руб., тел.: 8-923-240-45-25

Кассир, тел.: 8-913-451-95-07

Кладовщик, ИП Митрошин А.А., з/плата 90800руб., ул. Промышленная, 2Б, тел.: 207-97-47

Кладовщик, тел.: 8-913-451-95-07

Кладовщик сменный график 40 – 60 000руб., Хлебокомбинат, тел.: 8 (383-41) 2-04-75, 8-913-470-37-48

Контролер КПП, Склад №64, з/плата 31500руб., г. Бердск, тел.: 24-786, 8-919-958-86-34

Кровельщик-плотник, изолировщик, з/плата 30000руб. КБУ, тел.: 5-61-57 доп. 130, 131

Кухонный работник, з/плата 28 000руб., тел.: 8-913-451-95-07

Кухонный рабочий, Лицей №6, на Купца Горохова 22, тел.: 8-913-721-93-81, 5-00-37

Л, М

Лаборант хим. анализа, БЭМЗ, з/плата 38000руб., ул. Зеленая Роща 7-7, тел.: 8-913-372-72-98, 74-4638

Литейщик металлов и сплавов, БЭМЗ, з/плата 50000руб., ул. Зеленая Роща 7-7, тел.: 44-638, 8-913-904-46-38

Мастер полигона, СпецАвтоХозяйство, з/плата 60000руб., ул. Ленина 18, тел.: 8-913-000-34-46

Мастер участка оплаты участка по работе с потерями, РЭС, з/плата 60000руб., ул. Морская 8, тел.: (383-45) 47-340

Машинист бульдозера, СпецАвтоХозяйство, з/плата 62000руб., ул. Ленина 18, тел.: 24333

Машинист-обходчик по котельному оборудованию, ТГК 1, з/плата 33000руб., ул. Химзаводская 11/1, 1 этаж, тел.: 60-095

Менеджер отдела сбыта 50 – 100 000руб., Хлебокомбинат, тел.: 8 (383-41) 2-04-75, 8-913-470-37-48

Методист по дошкольному воспитанию, Д/сад № 22, з/плата 45000руб., ул. К.Маркса 37, тел.: 28-303

Младший воспитатель, Школа № 4, з/плата 25000руб., ул. Парижской Коммуны 15, тел.: 25-870

Мойщик посуды, от 30тыс.руб., тел.: 8-913-451-95-07

Н, О

Наладчик пищевого оборудования, з/плата от 68 000руб., тел.: 8-913-451-95-07

Обвальщик, з/плата от 50 000руб., тел.: 8-913-451-95-07

Огнеупорщик, ТГК 1, з/плата 53500руб., ул. Химзаводская 11/1, тел.: 60-095

Оператор 1С, з/плата 35 500руб., тел.: 8-913-451-95-07

Оператор копильной установки, з/плата от 40 000руб., тел.: 8-913-451-95-07

Оператор связи по работе с клиентами, Почта России, з/плата 36630руб., тел.: 304-80-68

Оператор цехов по приготовлению кормов, птицефабрика АЛМАЗ, з/плата 70000руб., ул. Промышленная 38, тел.: 8-924-791-54-75

Охранник, Экспресс-сервис, з/плата 25000руб., ул. Промышленная 1, тел.: 8-913-900-10-83

Охранник, тел.: 8-913-451-95-07

ОХРАННИКИ в офисе, тел.: 8-962-836-78-87

ОХРАННИКИ, сутки через двое, в Яхт-клуб «Аквалэнд», тел.: 8-952-913-02-90

П, Р

HARMENS

ТИПОГРАФИЯ «ХАРМЕНС БЕРДСК»

ВЕДУЩИЙ ТЕХНОЛОГ з/плата 65 000руб.
ИНЖЕНЕР ПО КАЧЕСТВУ з/плата 63 000руб.
МЕНЕДЖЕР ПО ПРОДАЖАМ з/плата 40 000 – 80 000руб.
ОПЕРАТОР ЛИНИИ СКЛЕЙКИ з/плата 45 000 – 80 000руб.
СПЕЦИАЛИСТ ПО ОХРАНЕ ТРУДА з/плата от 65 000руб.
СЛЕСАРЬ-РЕМОНТНИК з/плата 56 000руб.
РАЗНОРАБОЧИЙ з/плата 42 000руб.
КОНТРОЛЕР полуфабрикатов и готовой продукции з/плата от 44 000руб.
УБОРЩИЦА ПОМЕЩЕНИЙ ПР-ВА з/плата 34 500руб.
ГРУЗЧИК з/плата 55 руб.

ВОЗМОЖНО ОБУЧЕНИЕ!

г. Бердск, тел. 8(383-41) 6-30-21, 8-983-130-20-19

САНАТОРИЙ СИБИРЯК

АРТ – ДИРЕКТОР зп 60 000 руб.

тел. 347-05-28, 8-913-382-92-72

АДМИНИСТРАТОР на ресепшн

тел. 347-05-28

график 2 / 2, зп 40 000руб. + %

БУХГАЛТЕР по ЗП

тел. 347-05-28, 8-913-382-92-72

график 5/2, зп 52 000руб.

БУХГАЛТЕР – КАССИР

тел. 347-05-28, 8-913-382-92-72

зп 55 000руб.

ИНСТРУКТОР ЛФК мед. образование

тел. 8-913-799-34-88

график 2/2, зп 35 000руб.

доставка на работу и с работы, питание
г. Бердск, ул. Зеленая Роща, 15, sbk@spsib.ru



КОМПАНИЯ «ФЕТРОВ»

ШВЕЯ на пошив игрушек из фетра, 5/2

оплата сдельная. Цех в центре Бердска,

тел. 8-933-350-46-19

ДВОРНИКИ * ТЕХНИЧКИ
з/п от 30 000 руб.

УК «Сибирский стандарт»

г. Бердск, Микрорайон

тел. 8-913-208-81-60

ПРОИЗВОДСТВО ПОЛИМЕРНЫХ ИЗДЕЛИЙ

Наладчик линии (опыт работы)

Работа в Бердске

Оператор линии • Менеджер продаж

тел. 8-913-913-54-86

Парикмахер, БДИ им. М.И.Калина, з/плата 29000руб., тер БПВТ им Калинина 1, тел.: 8-923-709-47-42

Парикмахер, ИП Илларионов А.В., з/плата 50000руб., ул. Островского 54, к.1, тел.: 8-952-944-78-58

Педагог социальный, Школа № 4, з/плата 50000руб., ул. Парижской Коммуны 15, тел.: 25-870

Продавец фирменного магазина - 30 000руб. за 15 смен, Хлебокомбинат, тел.: 8 (383-41) 2-04-75, 8-913-470-37-48

ПЕКАРЬ, КОНДИТЕР, тел.: 8-913-796-33-86

Повар, Школа №2 Спектр, з/плата 30000руб., ул. Комсомольская 31, тел.: 21-254

Пекарь различные графики работы, за 15 смен 60 – 75 000руб. Хлебокомбинат, тел.: 8 (383-41) 2-04-75, 8-913-470-37-48

Повар, Школа 1, з/плата 24053руб., ул. К.Маркса 26-А, тел.: 30-468

Повар, Школа № 3 Пеликан, з/плата 30500руб., ул. Кутузова 34, тел.: 25-702

Повар з/плата 40 - 55 тыс.руб., Помощник пекаря, Кондитер з/плата 35 - 45тыс.руб., тел.: 8-913-451-95-07

Повар, Лицей №6, на Купца Горохова 22, тел.: 8-913-721-93-81, 5-00-37

Продавец в супермаркет, тел.: 8-923-240-45-25

ОПЕРАТОР в пункт выдачи Яндекс Маркет — ОЗОН

з/п 1500руб в смену, тел. 8-913-721-31-31



г. Бердск, ул. Островского 61, тел. 8-983-323-61-85

ОФИЦИАНТ- КАССИР доход от 35 000руб.

МОЙЩИК зала и посуды доход от 25 000руб.

Полный рабочий день, СБ – ВС выходные.. Соцпакет

ООО «ТД БИОС»
производство
безалкогольной
продукции

BIOS

ГРУЗЧИК з/п от 40 000руб.

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

• Официальное трудоустройство

НАЛАДЧИК з/п от 50 000руб.

г. Бердск ул. Зеленая роща 5/34

тел.: 8-961-218-81-98, 8-965-822-39-91

СОВТЕХ Производство медицинских изделий

* **ВОДИТЕЛЬ – ЭКСПЕДИТОР** кат. В. D з/п от 50 000 руб.

* **ЛИТЕЙЩИК** з/п 60 000 руб.

* **СЛЕСАРЬ – ИНСТРУМЕНТАЛЬЩИК** з/п 50 000 руб.

* **ГРУЗЧИК** на склад график 5/2, з/п от 35 000 руб.

* **УПАКОВЩИК-КОНТРОЛЕР** график 5/2, з/п от 38 000 руб.

г. Бердск, ул. Зеленая роща 7/34,
тел. 8(383) 304-99-30, info@sovtehteh2012.ru

САНАТОРИЙ СИБИРЯК



Разнорабочий 2/2, зп 33 000руб. тел. 347-05-28
Охранники на территорию 1/3, зп 33 000-36 000руб. тел. 8-913-385-76-55
 Питание, доставка служебным транспортом тел. 347-05-28
Официант 2/2, зп 30 000руб. **Повар** 2/2, зп от 36 000руб.
Мойщица/уборщица 2/2, зп 27 000руб. **Грузчик** 3/3, зп 30 000руб.
 г. Бердск, ул. Зеленая Роща, 15



г. Бердск, ул. Химзаводская 11/21

СВАРЩИК з/п от 60 000 руб.
ОПЕРАТОР ЛИСТОГИБОЧНОГО СТАНКА з/п от 70 000руб.
МАЛЯР ПОРОШКОВОЙ ПОКРАСКИ з/п от 45 000руб.
РАЗНОРАБОЧИЙ з/п 40 000руб. тел. 8-963-362-31-21



Производство лекарственных средств
 Высокая заработная плата! Стабильность!

ГРУЗЧИК з/п 50 000руб.

опыт работы на складской технике

г. Бердск, тел.: 8(383-41) 2-97-53, 8-913-794-02-40

г. Бердск, ул. Промышленная 1/2

КОМБИНАТ БЫТОВЫХ УСЛУГ

- **СЛЕСАРЬ АВР** водопроводные, канализационные, тепловые сети з/п от 45 000руб. и выше
- **ЭЛЕКТРОМОНТЕР** з/п от 40 000руб. и выше
- **ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИК** водопроводные, тепловые сети, льготная пенсия з/п от 45 000руб. и выше

тел. 8(383-41) 5-61-57 доп. 130, 131

Электрик з/п 55 000р. г. Бердск
Разнорабочий (рабочий АХО) з/п 50 000р.

Звоните! ☎ 8-983-133-96-13

Производство биодобавок г. Бердск, ул. Химзаводская 11/25, тел. 8-913-741-79-60

НАТУРОФАРМ ОБУЧЕНИЕ!
ФАСОВЩИК з/п от 50 т. р. • **ОПЕРАТОР БАД** з/п от 60 т. р.

Продавец, тел.: 8-913-451-95-07
Птицевод, птицефабрика АЛМАЗ, з/плата 30000руб., ул Промышленная 38, тел.: 8-924-791-54-75
Работники на производство, ежедневная оплата, 2000 руб/смена, тел.: 8-913-204-05-70
Рабочий на чистку обочей, тел.: 8-913-451-95-07
РАЗНОРАБОЧИЙ, тел.: 8-952-912-68-79
Рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий, БДМШ им. Г.В. Свиридова, з/плата 25000руб., ул Свердлова 10, тел.: 22-854
Рабочий склада, КБУ, з/плата 40000руб., ул Промышленная 1, тел.: 56-157 доп. 130
Разовая подработка. Ежедневная оплата, тел.: 8-923-150-55-77
Рентгенолаборант, БЦГБ, з/плата

ООО «МОЛОКО» РАБОТА СМЕННАЯ, СОЦ. ПАКЕТ, ПИТАНИЕ

ГРУЗЧИК-КОМПЛЕКТОВЩИК з/п 43 000 – 60 000руб.
УКЛАДЧИКИ - УПАКОВЩИКИ з/п 38 000 – 55 000руб.
УБОРЩИКИ ПОМЕЩЕНИЙ з/п 32 000 – 37 000руб.
 г. Бердск, ул. Барнаульская, тел.: 8 (383-41) 5-81-65, 258-19-13



КОМБИНАТ БЫТОВЫХ УСЛУГ

г. Бердск, ул. Промышленная 1/2

тел. 8(383-41) 5-61-57 доп. 130, 131, personal@bktrest.ru

ЛАБОРАНТ химико – бактериологического анализа от 30 000руб.
НАЧАЛЬНИК УЧАСТКА газовой службы котельной ВЕГА 59 000руб.
ТЕХНИК по благоустройству 32 000руб.
ТЕХНИК – МЕТРОЛОГ 46 000руб.

СПА-ОТЕЛЬ «КРОНА»



АДМИНИСТРАТОР РЕСТОРАНА график 2/2..... 45 000 руб.
БУХГАЛТЕР по банковским операциям60 000 руб.
МЕДСЕСТРА ПРОЦЕДУРНОЙ график 2/2от 32 000 руб.
МЕДСЕСТРА ВОДОЛЕЧЕБНИЦЫ график 2/2от 32 000 руб.
СУ-ШЕФ график 5/2 от 60 000 руб.
ПОВАР ГОРЯЧЕГО/МЯСНОГО/ХОЛОДНОГО ЦЕХА график 2/2 от 55 000 руб.
МОЙЩИЦА ПОСУДЫ график 2/2 от 35 000 руб.
САНИТАРКА-УБОРЩИЦА график 2/2 от 28 000 руб.
САНИТАРКА-УБОРЩИЦА в СПА график 2/2от 36 000 руб.
ГОРНИЧНАЯ график 2/2 от 35 000 руб.
РАЗНОРАБОЧИЕ от 45 000 руб.
УБОРЩИЦА график 2/2от 32 000 руб.
ДВОРНИК график 2/2 от 30 000 руб.
ЭЛЕКТРИК график: 2/2 от 45 000 руб.
 г. Бердск, ул. Морская 2б, тел. 8-913-760-05-79

40000руб., ул Островского 53, тел.: 26-656

Руководитель кружка, КЦСОН, з/плата 30000руб., ул Кирова 2/1, тел.: 20-809

С, Т

Сантехник, з/плата 55 000руб., тел.: 8-913-451-95-07

Секретарь, тел.: 8-913-451-95-07

Сиделка (помощник по уходу), КЦСОН, з/плата 43000руб., ул Кирова 2/1, тел.: 20-809

Слесарь-ремонтник, ПГС-К, з/плата 65000руб., ул Зеленая Роща 7-19, тел.: 373-10-25, 8-983-003-17-77

Слесарь КИПиА 70 – 80 000.руб., Хлебокомбинат, тел.: 8 (383-41) 2-04-75, 8-913-470-37-48
Слесарь по оборудованию 50 – 80 000руб. Хлебокомбинат, тел.: 8 (383-41) 2-04-75, 8-913-470-37-48

Специалист, УЖКХ, з/плата 40200руб., ул Черемушная 5-1, тел.: 40-011

Специалист по закупкам, БЦГБ, з/плата 47700руб., ул Островского 53, тел.: 26-656

СТОРОЖ в коттеджный поселок, Академгородок, 2/4, тел.: 8-953-772-09-34

Тракторист 50-55 т.р., тел.: 8-913-451-95-07

У, Ф

Уборщик помещений, Лаборатория современного здоровья, з/плата 43000руб., ул Химзаводская 11-20, тел.: 8-905-932-85-75

Уборщик помещений, Молочный завод, з/плата 25500руб., ул Промышленная 40-1, тел.: 58-165

Уборщик помещений, Школа 12, з/плата 25000руб., ул Микрорайон 39, тел.: 41-558, 8-913-383-03-22

Уборщик помещений, Школа № 3 Пеликан, з/плата 32000руб., ул Кутузова 34, тел.: 25-450

Уборщик помещений, Школа №2 Спектр, з/плата 25000руб., ул Комсомольская 31, тел.: 21-254

Уборщик территории на Горького 7/3, «Лицей №6», тел.: 8-913-721-93-81, 5-00-37

Уборщица на неполный рабочий день, тел.: 8-913-451-95-07

УБОРЩИЦА, тел.: 8-952-912-68-79

Уборщик производственных помещений - 35 000руб., Хлебокомбинат, тел.: 8 (383-41) 2-04-75, 8-913-470-37-48

Упаковщик различные графики работы, за 15 смен 40 – 55 000руб., Хлебокомбинат, тел.: 8 (383-41) 2-04-75, 8-913-470-37-48

Фасовщик, Фасовщик зелени, тел.: 8-913-451-95-07

Формовщик теста различные графики работы, за 15 смен 50 – 65 000руб.

Х, Э, Ю

Хлебокомбинат, тел.: 8 (383-41) 2-04-75, 8-913-470-37-48

Электрогазосварщик, з/плата от 60 000руб., тел.: 8-913-451-95-07

Электрогазосварщик, производство цемента, ПК Кристалл, з/плата 45000руб., тел.: 29-623

Электромонтер оборудования, ИП Голубев В.А., з/плата 50000руб., ул Комсомольская 6-Б, тел.: 29-623

Электромонтер оперативно-выездной бригады, РЭС, з/плата 48000руб., ул Морская 8, тел.: (383-45) 47-340

Электромонтер по эксплуатации электросчетчиков, РЭС, з/плата 48000руб., ул Морская 8, тел.: (383-45) 47-340

Электромонтер распр.сетях, РЭС, з/плата 64000руб., ул Морская 8, тел.: (383-45) 47-340

Электромонтер, з/плата от 40 000 руб., тел.: 8-923-053-12-79

Юрисконсульт (средней квалификации), инженер по договорной работе, БЭМЗ, з/плата 44000руб., ул Зеленая Роща 7-7, тел.: 8-913-372-72-98

ООО «ТЕПЛОГЕНЕРИРУЮЩАЯ КОМПАНИЯ 1»



ГРУЗЧИК з/п от 40 000руб. **СРОЧНО!**
МАСТЕР УЧАСТКА КИПиА з/п от 66 500руб.
МАШИНИСТ (кочегар) котельной з/п от 37 000руб.
МАШИНИСТ ТОПЛИВОПОДАЧИ з/п от 32 000руб.
МАШИНИСТ-ОБОХОДЧИК по котельному оборудованию з/п от 33 000руб.
ОГНЕУПОРЩИК з/п от 53 500руб.
СЛЕСАРЬ по ремонту котельного оборудования з/п от 42 400руб.
ЭЛЕКТРОМОНТЕР ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ з/п от 36 500руб.
ЭЛЕКТРОСЛЕСАРЬ КИПиА з/п 44 300руб.

Официальное трудоустройство, полный соцпакет
 г. Бердск, ул. Химзаводская 11/1,
 тел. (383-41) 6-00-95, gis1737@mail.ru



Строительные материалы

Работа в г. Бердске

ТРЕБУЮТСЯ: /в связи с расширением компании/

- ▶ **Администратор магазина** з/п от 50 000руб., 5/2
- ▶ **Кладовщик** з/п от 62 000руб., 2/2
- ▶ **Логист** з/п 50 000руб., 2/ 2
- ▶ **Менеджер активных продаж** з/п от 60 000руб., 5/2
- ▶ **Менеджер интернет-магазина** з/п от 45 000руб., 2/2
- ▶ **Машинист башенного крана** з/п 56 000руб., 2/2
- ▶ **Продавец – консультант** з/п от 45 000руб., 2/2
- ▶ **Продавец-комплектовщик** з/п до 60 000руб., 2/2

Звоните! ☎ 8 983-051-01-58, 8 (383) 207-97-47, доб. 343
 ул. Промышленная, 2 Б, оф. 6 tdbastion.ru

ОХРАННИКИ

Академгородок

Бердск

Работа в офисе. Суточные смены

тел. 8-962-836-78-87

г. Бердск, ул. Зеленая роща 5/13



- **НАЧАЛЬНИК ПРОИЗВОДСТВА ЖБИ** резюме на почту stroyregion54@yandex.ru
- **ВОДИТЕЛИ** кат. С, Д, Е тел. 8-913-954-78-46
- **МАШИНИСТ БАШЕННОГО КРАНА** тел. 8-913-928-14-43
- **КАМЕНЩИКИ, ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИКИ** тел. 8-983-125-02-09
- **ПЛИТОЧНИКИ** тел. 8-913-771-67 53
- **ПЛОТНИКИ- БЕТОНЩИКИ** тел. 8-983-308-80-68
- **ПОДСОБНЫЕ РАБОЧИЕ** з/п от 52 000руб. тел. 8-913-771-67-53
з/плата от 60 000руб.
- **СЛЕСАРЬ – РЕМОНТНИК** з/п от 50 000руб.
- **ФАРМОВЩИК ЖБИ** з/п от 70 000руб.
- **СЛЕСАРЬ – САНТЕХНИК** з/п от 40 000руб. тел. 8-913-928-14-43

ООО Нейроортопедический центр «ОртоС»

реабилитация и протезирование



БУХГАЛТЕР з/плата от 50 000руб.
ИНЖЕНЕР-КОНСТРУКТОР з/плата от 57 500руб.
ИНЖЕНЕР ПО КАЧЕСТВУ з/п 45 000 – 50 000 руб.
ГОРНИЧНАЯ з/плата от 35 000руб.
ИНСТРУКТОР ЛФК з/плата от 38 000руб.
КОНТРОЛЕР ОТК з/плата от 34 500руб. на руки
КУХОННЫЙ РАБОТНИК з/плата от 33 125руб.
МЛАДШАЯ МЕД.СЕСТРА/БРАТ по уходу за пациентами з/плата от 34000 до 38000руб.
ОПЕРАТОР-ЛИТЕЙЩИК з/плата 45 000 - 105 000руб.
ОПЕРАТОР ФРЕЗЕРНЫХ, ТОКАРНЫХ СТАНКОВ С ЧПУ з/плата от 65 000 - 110 000руб.
СЛЕСАРЬ МЕХАНОСБОРОЧНЫХ РАБОТ з/плата 45 000- 105 000руб.
ТЕХНОЛОГ НА УЧАСТОК ЛИТЬЯ ПОЛИМЕРОВ з/плата от 57 500руб.
ТЕХНОЛОГ ПО МЕТАЛЛООБРАБОТКЕ з/плата 65 000 – 110 000руб.
ТОКАРЬ – УНИВЕРСАЛ з/плата 50 000- 130 000руб.
ЭЛЕКТРОМОНТЕР з/плата от 37 000руб. на руки

Зарплата стабильная, соцпакет, трудоустройство
 г. Бердск, ул. Морская 3, тел.: 8 (383-41) 2-34-40



Детские оздоровительные лагеря

п. Новый

(383) 325-25-83, 309-00-39 доп. 106

ТРАКТОРИСТ сменно з/п 30 000руб. **ПОВАР** з/п 45 000руб.
КУХОННЫЙ РАБОЧИЙ з/п от 30 000руб. **МОЙЩИК ПОСУДЫ** з/п от 30 000руб.
ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГз/п 33 000 – 35 000руб. **ГОРНИЧНАЯ** з/п 35 000руб.
МЕДСЕСТРА ПО МАССАЖУз/п 35 000руб. **ОФИЦИАНТ** з/п 30 000руб.
МЕДСЕСТРА ПОСТОВАЯз/п от 30 0000руб. **ДЕЛОПРОИЗВОДИТЕЛЬ**з/п 27 000руб.
МЕДСЕСТРА ДИЕТИЧЕСКАЯ.....з/п от 40 000руб. **ИНСТРУКТОР ЛФК** з/п 30 000руб.
ГРУЗЧИК з/п от 30 000руб. **МЕХАНИК** з/п от 30 000руб.
ВОДИТЕЛЬ АВТОМОБИЛЯ график 2/2 з/п 28 000 – 30 000руб.
НАЧАЛЬНИК ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ з/п 55 000 - 60 000руб.
НАЧАЛЬНИК МЕДИЦИНСКОЙ СЛУЖБЫ.....з/п 80 000-100000руб.

Служебный транспорт, прохождение медицинского осмотра за счет работодателя, льготное питание, проживание на территории лагеря

Большие возможности небольшого города

Чаще всего люди выбирают работу по удобным для них условиям: близость к месту жительства, уровень заработной платы, возможность личного развития, дружественная атмосфера в коллективе, ДМС, компенсация питания и т.д.

У каждого своё представление об идеальной работе! Мы в Клинике Санитас предоставляем разные условия и возможности для привлечения специалистов в нашу команду!

Мы рады кандидатам, как из города Искитим, так и близлежащих городов и других регионов России. Часто соискатели из районов и областей откликаются на вакансии в больших городах, преследуя свои цели: активный ритм жизни, развитая инфраструктура, забывая, что в небольших городах также есть свои преимущества. В частности, более доступные жилищные условия, меньше времени и средств на дорогу до работы, качественный и доступный уровень дополнительного и среднего образования для детей, доброжелательное общение между людьми и др.

Работа в Клинике Санитас – это один из плюсов проживания и работы в городе Искитим. Развитая инфраструктура: в шаговой доступности школы, детские сады, спортивные комплексы, бассейн, ледовый каток, парки, кинотеатры, исторические места. В городе работают ведущие градообразующие крупные предприятия в сфере добывающей и обрабатывающей промышленности, а также сельскохозяйственные предприятия. Территория города граничит с побережьем Новосибирского водохранилища и Бердского залива с живописными природными ландшафтами и местами для отдыха. В Искитимском районе функ-



ционируют более 40 объектов туристической индустрии. Клиника Санитас в городе Искитим работает с 1992 года. В настоящее время – это одна из крупнейших частных многопрофильных клиник в Новосибирской области, площадью более 4000 квадратных метров. Клиника оснащена уникальным современным оборудованием. От диагностики до реабилитации. Клиника Санитас сегодня — это пять многофункциональных медицинских клиник в городе Новосибирск и области по адресам: г. Новосибирск ул. Николаева д.12/3, ул. Восход д.28, ул. Вокзальная магистраль 16. р.п. Кольцово ул. Вознесенская д.1, ул. Молодёжная 8. г. Искитим ул. Молдавская 8

Клиника Санитас – это одна из немногих организаций в городе Искитим, которая привлекает и поддерживает на первоначальном этапе кандидатов из других городов. Мы понимаем, что кандидату при релокации может понадобиться больше времени, чем местному жителю для адаптации в новом городе, поэтому мы находимся на связи весь период переезда до выхода нового сотрудника, консультируем его по организационным вопросам — от работы

городского транспорта до выбора жилья, сервиса доставки продуктов, удаленности до социальных объектов. Регулярно проводим неформальные беседы, чтобы решить проблемы коллег.

ДЛЯ СОТРУДНИКОВ, ЖЕЛАЮЩИХ ПЕРЕЕХАТЬ ИЗ ДРУГИХ ГОРОДОВ КЛИНИКА ПРЕДЛАГАЕТ:

- Релокационный бонус до 50 000 руб.
 - Компенсацию затрат на аренду жилья в течение 6 месяцев для иногородних (до 10 000 руб.)
 - Помощь в получении места в детском саду для детей
 - Получение дополнительного профессионального образования за счет средств клиники
 - Компенсацию затрат на обучение на предыдущем месте работы
- На сегодня Клиника Санитас растет и развивается. На данный момент – это команда высококлассных специалистов, из более 600 сотрудников. Большинство сотрудников – совместителей в 2022-2024 гг. перешли в клинику на основное место работы. За последние два года открылись новые отделения, направления: отделение педиатрии, онкологии

КЛИНИКА САНИТАС В ГОРОДЕ ИСКИТИМ ОТЛИЧАЕТСЯ РЯДОМ ПРЕИМУЩЕСТВ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ:

- Гибкий график
- Фиксированная оплата на время испытательного срока, независимо от количества пациентов
- Стабильная «белая» заработная плата 2 раза в месяц
- Система адаптации для новых сотрудников
- Развитая корпоративная культура: конкурсы, интересные корпоративные и командобразующие мероприятия. Ценные призы за участие в конкурсах. Подарки к юбилеям сотрудников, за стаж работы в клинике, подарки детям сотрудников к Новому году, детские праздники.
- Льготы на услуги клиники для сотрудников и членов семей
- Льготное комплексное питание
- Массаж для сотрудников за счет компании (3 сеанса массажа в месяц, одна зона)
- Солярий за счет компании (2 сеанса в месяц)
- Компенсация ГСМ, проезда на электропоезде для потенциальных кандидатов из близлежащих городов и районов
- Удобная транспортная развязка, наличие парковки
- Неограниченные возможности для развития: прокачка hard-skills (повышение квалификации, переподготовка, мастер-классы, семинары)
- Развитие «гибких навыков» soft-skills: в клинике есть Учебный центр, где можно посмотреть и обсудить художественные фильмы с психологом, поделиться мыслями о прочитанной книге в Книжном клубе, пройти тренинги по эмоциональному выгоранию, коммуникациям и финансовой грамотности, или поучаствовать в мастер-классах
- Сопровождение процесса прохождения аккредитации
- Работа в команде профессионалов
- Доступность руководства клиники для решения разных вопросов, получение мотивирующей обратной связи

и маммологии, пластической хирургии; отделение травматологии и ортопедии, отделение психологии и коррекционной педагогики. Расширил коечный фонд в стационарном отделении. Используется современное оборудование экспертного класса.

В связи с быстрым развитием, мы ждем в нашу команду новых специалистов!

Мы готовы обучать, адаптировать, содействовать переезду из других городов, обсуждать индивидуальные условия.

Если у вас есть желание присоединиться и стать членом нашей команды, вместе двигать историю Санитас – заходите на наши вакансии и откликайтесь по ссылке

- <https://sanitas.ru/company/vacancy/>
- <http://sanitas.ru/>
- тел.: 373-00-03, 233-66-00, 89134826188



Что делать, если муж стал безработным? Ценные советы в условиях кризиса

Вам нужно прежде всего понять, почувствовать состояние мужа. И – запастись терпением. Постарайтесь сохранять спокойствие, не нагоняя на него своими тревогами и волнениями еще большую панику.

В первые дни дайте возможность мужу выговориться, поплакаться, помолчать, и просто отдохнуть – в зависимости от того, в чем он нуждается.

В дальнейшем не позволяйте ему снова и снова окунаться в переживания, еще и еще раз вспоминать то, что случилось. Ваша задача помочь ему научиться жить настоящим и самое главное – будущим. Как? Игнорируйте любые «вредные» разговоры о том, что было. Поощряйте его разговоры о том, что будет, о том, какие варианты выхода из ситуации есть.

Не делайте неразумных поступков: не пилите, не обвиняйте, не унижайте, не оскорбляйте. Все это противопоказано! Это затягивает период выхода мужа из трудной для него ситуации.

Не жалейте (по крайней мере, не показывайте свою жалость). Это вредно: жалость только подчеркивает его беспомощность. Почувствовав себя

жалким, муж может поступить двояким образом. Он либо захочет уйти от вас, чтобы не видеть и слышать «свидетеля своего позора». Либо постепенно превратится в беспомощного «сыночка». С этого момента вы уже не жена, вы – мать. Вы начнете за него думать, работать, зарабатывать деньги. А он будет продолжать переживать. И чем дольше это происходит, тем меньше шансов на то, что он сам придет в активное состояние.

Понимая мужа, принимая его настроения, держите его в тонусе, не берите на себя ответственность за то, что он вполне может сделать сам. Он должен понимать, что он и только он отвечает за вас, за детей, за себя, за вашу семью. Чувство ответственности позволит ему скорее выйти из кризиса и заняться делом.

Это не значит, что вы не должны активно помогать ему в поиске работы. Мобилизуйте все свои связи, просматривайте все сайты в Интернете и объявления в газетах. Ищите людей, которые могут помочь мужу устроиться на новое место. В некоторых случаях стоит организовать эту помощь не напрямую, а косвенным

путем. Возможно, будет лучше, если варианты, найденные вами, мужу предложат ваши общие друзья.

Чтобы мужу некогда было горевать и жалеть себя, загрузите его мужской работой. Физический труд полезен. Сейчас именно тот момент, когда он может прибить все, что не было прибито раньше, разобрать, отремонтировать, покрасить и т.д.

И естественно, главное. Когда мужчина чувствует поддержку, понимание, любовь, это для него величайший стимул. Так покажите ему, что вы любите его, что вы верите в него. Уверю, вдвоем у вас все получится.

Собственно говоря, подобный кризис – как раз то, о чем в народе говорится «Не было бы счастья, да несчастье помогло». Одним словом, кризис мужа – это ваш жизненный экзамен. Вам представляется уникальная возможность проверить, что вы можете, на что способны, насколько вы близки и насколько крепка ваша любовь!

Не опускайте руки, и действуйте! Не все в нашей жизни измеряется деньгами, возможно из этого кризиса вы извлечете что-то более ценное и важное.

Эффективный рабочий день

1. Утро начинается вечером...

Так вот, согласно этому правилу, утром довольно сложно сосредоточиться: что вам надо, что не надо делать сегодня; но намного проще накануне вечером выделить 3 важных дела, которыми вы и станете заниматься в рабочие часы следующего дня.

Сюда же, лучше подготовиться (собрать материал, распланировать следующий день и т.п.), опять-таки, с вечера.

2. Легкая разминка

Не представляю, как утром можно делать силовую тренировку. По-моему, организм еще не успел проснуться, а тут ему: жми, беги, боксируй ...

Но легкая физическая разминка поможет вам, как проснуться, так и взбодриться. В сочетании с душем – вы, вообще, почувствуете себя другим чело-

веком. Что это может быть? Легкая прогулка на свежем воздухе, лёгкие растяжки, йога для начинающих, гимнастика Гермеса Трисмегиста. Вспомните разминку с физры в школе.

3. Утренней душ

Возьмите за правило – просыпаться с душем. Такая процедура только улучшить ваше самочувствие, приведет быстро в тонус получше любого энергетика.

4. В одно время – одно дело

Не распыляйте себя одного на все многое. Самый лучший способ устать – стать мультизадачным, пытаясь за один час сделать и то и се. Чтоб не стать такой попрыгуньей — заведите простейший планировщик дня, в котором в порядке очереди и приоритетности распишите, где и когда вы будете заниматься тем или иным делом.

Газета распространяется через газетные киоски и магазины «Продсиб»

Газета «Работа рядом» Учредитель издатель ИП Михалева Е.Н.
Адрес редакции, издателя: 633010, г. Бердск, ул. Островского 122
e-mail: rabota_ryadom@mail.ru сайт: rabota-ryadom.ru
Телефон для работодателей: 8-913-955-73-71

Газета выходит еженедельно, по понедельникам
Отпечатано в типографии ООО «Междуречье»,
г. Искитим, Советская улица, 23б
Цена 20 руб.

Время подписания в печать:
Установленное: 09:00, фактическое: 08:00
Дата выхода: 2.09.2024 г.
Тираж: 1300 экз. Заказ №:

