

12+

СРЕДА

ГАЗЕТА ОБЪЯВЛЕНИЙ №53 (1857) 12_07/2017
УФИМСКИЙ ВЫПУСК



(347)277-77-09
ПОЗВОНИТЕ,
И МЫ ОПУБЛИКУЕМ
ВАШУ ВАКАНСИЮ

rdwufa.ru

онлайн-версия газеты

РАБОТА ДЛЯ ВАС

ТОЛЬКО
ПРОВЕРЕННЫЕ
ВАКАНСИИ

rdwufa.ru



ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ



- **Администратор кулинарии**
Зар.плата от 23 000 руб.
- **Продавец**
Зар.плата - 18 800 руб.
- **Продавец-консультант**
Зар.плата от 22 000 до 23 000 руб.
- **Пекарь**
Зар.плата от 18 000 руб.
- **Пиццеол**
Зар.плата от 20 000 руб.



сменный график работы, возможность работы рядом с домом,
бесплатное обучение, карьерный рост
ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К СИЛЬНОЙ КОМАНДЕ!

Отдел персонала: г. Уфа, ул. М.Жукова, 10, ТСК Сипайловский 3 этаж
Тел.: +7 (347) 246 8 999, +7 917 446 8 999 . Группа вКонтакте: vk.com/bayram_rb. Заполняйте анкету на нашем сайте: batyr-rb.ru.

МАТРИЦА СУПЕРМАРКЕТ

ДАВАЙТЕ РАБОТАТЬ ВМЕСТЕ!

Приглашаем на вакансии:

- **ПРОДАВЕЦ УНИВЕРСАЛ**
з/п от 18000 до 20000 руб
- **ПОВАР**
з/п от 18000 до 22000 руб
- **ПЕКАРЬ**
з/п от 18000 до 22000 руб
- **КУХОННЫЙ РАБОТНИК**
з/п от 13000 руб
- **ГРУЗЧИК**
з/п от 11000 руб
- **УБОРЩИК**
з/п от 13000 руб

- **ОФОРМЛЕНИЕ ПО ТК РФ**
- **УДОБНЫЙ ГРАФИК РАБОТЫ**
- **РАБОТА РЯДОМ С ДОМОМ**
- **ПОЛНЫЙ СОЦ. ПАКЕТ**
- **КОРПОРАТИВНОЕ ОБУЧЕНИЕ**
- **СПЕЦ. ОДЕЖДА**

Адрес собеседования: г. Уфа, пр. Октября, 65 ☎ 8-937-47-47-073
Заполните анкету и узнайте подробнее о вакансиях на сайте: www.matrixufa.ru

Требуется семейная пара

(с проживанием) для работы в частном доме (район пос. Юматово)



Функционал: уборка дома, стирка белья, глажка, приготовление блюд; поддержание чистоты и порядка на придомовой территории.

Требования: порядочность, честность, аккуратность.

Заработная плата: 40 тыс.руб.

тел. (347) 246-34-80, Юлия Александровна

Пищевой комбинат приглашает на работу:



- **Повара-универсала**
Зар.плата от 20 000 до 25 000 руб.
- **Кондитера**
Зар.плата от 25 000 до 30 000 руб.
- **Лепщика**
Зар.плата - 17 000 руб.
- **Грузчика**
Зар.плата - 18 800 руб.

График работы - 3/3, льготное питание, официальное оформление.

г.Уфа, ул.Жукова, 10 (ТСК Сипайловский, 3 этаж, вход со стороны ул.Бикбая)
Тел.: 246-89-99, 8-917-446-89-99

СОДЕРЖАНИЕ

ИЩУ РАБОТУ РЕЗЮМЕ СОИСКАТЕЛЕЙ ➔ с. 12

ФИНАНСЫ, БУХГАЛТЕРИЯ

Главные бухгалтеры 4
Бухгалтеры 4
Кассиры, операционисты 4
Аудиторы 4
Банковские специалисты,
служащие
Экономисты, аналитики,
консультанты.....

ОФИСНЫЕ СЛУЖБЫ

Офис-менеджеры,
администраторы 4
Кадровые службы 4

ЮРИСПРУДЕНЦИЯ

Юристы, другие специалисты,
помощники

IT И ОРГТЕХНИКА

Операторы БД и ПК 4
Специалисты по тех. поддержке,
обслуживанию техника
Телекоммуникации. Связь
Системные администраторы..... 4

ПРОИЗВОДСТВО

Руководители. ИТР, специалисты. 4
Деревообработка, мебель 4
Окна, двери, стройматериалы 4
Машиностроение,
металлообработка 4
Техника и оборудование 5
Швейное, текстильное, обувное 5

**Реклама
Онлайн**
агентство полного цикла

(812) 401-64-64
(495) 737-54-64
(383) 227-64-64
www.reklama-online.ru

Все виды рекламы. Все регионы РФ и СНГ

Печатные СМИ Радио Телевидение Транспорт
Метро ВТЛ/Промо Интернет Наружка

ООО «Группа Компаний «Реклама Онлайн», г. Новосибирск, ул. Новосибирская-Дачная, 104, ОГРН 110547018361

Продукты. Напитки 5
Химия, нефтехимия, ТЭК
Радиоэлектронное, электронное.
Приборостроение 5
Продукты. Напитки 5
Иные виды производства 5

ОБУЧЕНИЕ В СФЕРЕ ПРОИЗВОДСТВА

СТРОИТЕЛЬСТВО. БЛАГОУСТРОЙСТВО

Руководители. ИТР. Специалисты ... 5
Строительство и ремонт 5
Благоустройство. Озеленение.
Дорожные службы 5

ИНЖЕНЕРНЫЕ СИСТЕМЫ

И ЭКСПЛУАТАЦИЯ ЗДАНИЙ

Проектирование, монтаж и
обслуживание инженерных
систем 7
Электрика и слаботочные системы
..... 7
Климатическая техника,
отопление,
водоснабжение 7
Эксплуатация зданий 7

МАРКЕТИНГ. РЕКЛАМА. СМИ

Маркетинг 7
Издательства. Дизайн. Полиграфия.....

РОЗНИЧНАЯ ТОРГОВЛЯ

Директора магазинов, заведующие,
администраторы..... 7
Продавцы-консультанты..... 7
Товароведы. Менеджеры 7
Продавцы, кассиры 7

ВЭД. ТАМОЖНЯ. ЛОГИСТИКА. СКЛАД

Заведующие складами,
специалисты
Работники складских служб 8

ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ

Руководители, начальники отделов
продаж, супервайзеры
Торговые представители..... 8
Специалисты по закупкам..... 8
Менеджеры по продажам 8
Мерчендайзеры..... 8

ТРАНСПОРТ. АВТОБИЗНЕС

Руководители. ИТР.....
Водители автотранспорта и спецтехники.
Речной транспорт. Ж/д транспорт 8
Водители-экспедиторы..... 9
Автосервис. АЗС 9
Другие работники транспорта 9

МЕДИЦИНА. ФАРМАЦИЯ

Главврачи, врачи, мл. медперсонал 9
Провизоры, фармацевты.....

КРАСОТА. ФИТНЕС. СПОРТ

Салоны красоты. Парикмахерские
Фитнес. Спорт

ОБРАЗОВАНИЕ И КУЛЬТУРА

Преподаватели, учителя, воспитатели.....

РЕСТОРАНЫ. ПИТАНИЕ

Руководители, шеф-повара,

администраторы 9
Повара, официанты, бармены,
др. работники 9

ОХРАНА. ПОЛИЦИЯ

Охранники, телохранители, сторожа,
вахтеры 10
Служащие полиции и пожарной охраны.
Служба в армии.....

УСЛУГИ

Бытовые услуги 11
Недвижимость 11

РАБОТА ДЛЯ ВСЕХ

Младший обслуживающий персонал ...
11
Диспетчеры, операторы на телефоне 11
Курьеры, экспедиторы..... 11
Дворники. Уборщицы..... 11
Разносчики, раздатчики, расклейщики,
распространители
Грузчики, разнорабочие..... 11
Административно-управленческий
менеджмент 12
Частичная занятость, дополнительный
заработок..... 12
Работа без спец. подготовки..... 12

Издательскому дому требуется

Оператор ПК

Уверенный пользователь ПК, стрессоустойчивость, усидчивость.
Обязанности: работа с документами, клиентской базой.
Условия: полный рабочий день с 09.00 до 18.00 ч.,
обучение в процессе работы.
З/п оговаривается на собеседовании.

Резюме отправлять по эл. почте: luba@agufa.ru
Тел.: 292-48-39, 8-917-42-93-200

**РАБОТА для
ВАС**

Тел./факс: (347) 277-77-09

E-mail: rdw@rdwufa.ru

RDWUFA.RU

Адрес редакции:

450083, РБ, г. Уфа, ул. Р. Зорге, 31

Учредитель: ООО «Импексхаус», 109004, г. Москва, Малый Дровяной пер., д.3, стр.1. Издатель: ООО «Альянс» 450064, г. Уфа, ул. Интернациональная, д.29
Выпускающий редактор А.И. Вильданов. Служба рекламы: 277-77-09. Отдел реализации: А.Б. Сабко, e-mail: realiz@rdwufa.ru.

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Республике Башкортостан. Свидетельство ПИ № ТУ 02 - 00724 от 14.03.2012

За содержание и стиль рекламных объявлений, а также за достоверность указанных телефонов редакция ответственности не несет. Перепечатка опубликованных в газете материалов допускается по согласованию с редакцией. © «Работа для вас. Уфимский выпуск», 53 (1857), 12 июля 2017. Газета отпечатана в типографии ООО «Печатник», 450591, РБ, Уф.р-н, с.Чесноковка, ул.Воровского,32. Телефон 8(347)271-85-57, pechatnik_ufa@mail.ru. Тираж 7 000 экз. Недельный тираж 10000 экз. Заказ 1391/07. Подписано в печать 10. 07. 2017 г. Время подписания по графику в 17.00. Фактически в 20.00. Цена свободная.

ГАЗЕТА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ, А ТАКЖЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕ 12 ЛЕТ.

Региональные
издания

Белгород, Волгоград, Воронеж, Екатеринбург, Ижевск, Казань, Калуга, Киров, Кострома, Красноярск, Курск, Липецк, Москва, Новосибирск, Омск, Оренбург, Пермь, Ростов-на-Дону, Рязань, Самара, Санкт-Петербург, Тверь, Тольятти, Тула, Тюмень, Ульяновск, Уфа, Чебоксары, Челябинск, Ярославль

Работа для вас №53 (1857), 12 июля 2017, среда

В пекарню требуется пекарь-кондитер

Опыт работы на аналогичной должности (является преимуществом)

Обязанности:
Изготовление хлебобулочных изделий.
Соблюдение технологического процесса, санитарных норм и правил.

Условия:
График работы: 3/3 по 12 часов.
Оформление по ТК РФ.
Высокая заработная плата.

Район работы – г.Уфа ул. Цюрупы. 8-961-364-06-66 (Артем)



Организации требуются

ВОДИТЕЛИ

категории С,Е
для работы на фурах
по межгороду.
Средний возраст парка 2 года.
Опыт работы на фуре от 5 лет.
Тел. 8-917-404-97-74



ОЗНА Компания «НПП ОЗНА-Инжиниринг» примет на работу:

Электросварщик на авт. и полуавт. машинах
- 4 разряда зарплата **30 000** руб.
- 5 разряда зарплата **35 000** руб.

Слесарь по изгот. узлов и деталей полуавт. машин
- 3 разряда зарплата **30 000** руб.
- 4 разряда зарплата **35 000** руб.

Опыт работы от 6 месяцев.
Наличие квалификационных удостоверений.
График работы посменный.
Официальное трудоустройство по ТК РФ, полный соц. пакет.

Место работы: Шакша, ул. Гвардейская 55а.

Тел.: **8-987-600-18-13, 292-77-52 (внут. 1225)**
конт. лицо Федорова Олеся.
E-mail: fedorova.aa@ozna.ru

В компанию ООО «Крезол»

ТРЕБУЮТСЯ


рабочий на склад
график работы 5/2.

водитель кат. В, С
машина BAW Fenix, график работы 5/2.

водитель кат. Е с допog.
Командировки по РБ.

Официальное трудоустройство.

Тел.: **8-937-331-93-21**




ПРОДО АО «УМКК» приглашает:

- Мобильных мерчендайзеров без личного а/м;
- Аккумуляторщика 5-6 разряда;
- Электрогазосварщика 5-6 разряда.

Мы предлагаем: оформление по ТК РФ, частичная компенсация питания, своевременная выплата з/п ("белая").

Обращаться по адресу: ул.Трамвайная 4 А (ост. "Мясокомбинат", проходная)Тел. 235-83-84 (23-32)



ПРИЕМ ОБЪЯВЛЕНИЙ
по адресу: ул. Р. Зорге, 31
тел. 277-77-09

РАБОТА ДЛЯ ВАС

Пром СВЯЗЬ Уфимский завод

ГК "Башинформсвязь" ОАО "Уфимский завод Промсвязь"

- **Ведущий инженер - конструктор по разработке радиоэлектронной аппаратуры**
Разработка конструкций радиоэлектронных устройств; разработка электрических схем и печатных плат микропроцессорных устройств; настройка опытных образцов; знание цифровой и аналоговой схемотехники. Опытное владение необходимыми средствами разработки (Altium Designer, Компас 3D).
З/п от **43 000** до **57 000** руб.
- **Оператор термопластавтомата (литейщик пластмасс)**
Литье под давлением на литьевых машинах (термопластавтоматах) деталей из пластмасс, с применением многогнездовых и малогнездовых форм; Знание технологии процесса литья на литьевых машинах.
З/п - **22 000** руб.
- **Маляр по металлу**
Навыки окрашивания изделий из металла порошковыми смесями.
З/п **22 000** руб.

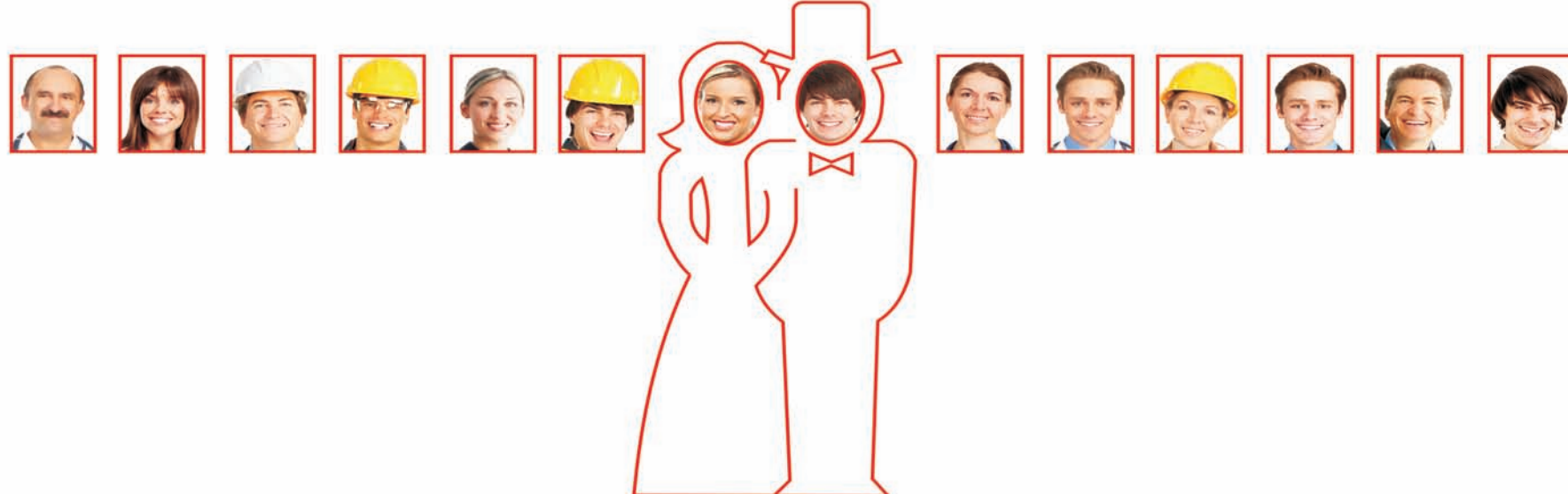

Тел.: **8(347)222-20-05 (доб.321), 232-99-53**
E-mail: g.yakovleva@ps-ufa.ru

На склад, р-н Шакша, ул. Гвардейская 57/1 требуются:

- **Автослесарь:**
гр.р. 2/2, о/р в автосервисе, з/п от **35 000** руб.
- **Сотрудник пропускного контроля:**
гр.р.: 1/2, служба в армии, з/п от **25 000** руб.
- **Водитель Ричтрака (высотный электроштабелер):**
опыт работы, удостоверение, з/п от **45 000** руб.
- **Водители – экспедиторы:**
опыт работы, кат. «В,С», з/п от **55 000** руб. до **75 000** руб.
- **Механик по выпуску АТС:**
о/р, кат. «В,С», наличие удостоверения, з/п **38 000** руб.
- **Грузчик:**
день/ночь/2 выходных, з/п от **38 000** руб.

Телефоны: **8 (347) 226-03-30,**
e-mail: 2675055@mail.ru www.krasnoeibeloe.ru

Больше вакансий на сайте **RDWUFA.RU**

финансы. бухгалтерия

АУДИТОРЫ

РЕВИЗОР дог.
требуется в торговую сеть. Достойная заработная плата, удобный график работы, полный соц. пакет, официальное трудоустройство, **8-987-580-77-76 8-347-256-13-46**

**ВСЕ ВАКАНСИИ ГОРОДА
В ОДНОЙ
ГАЗЕТЕ!**

РАБОТА для вас

офисные службы

КАДРОВЫЕ СЛУЖБЫ

МЕНЕДЖЕР ПО ПОДБОРУ ПЕРСОНАЛА дог.
требуется в торговую сеть. Достойная заработная плата, удобный график работы, полный соц. пакет, официальное трудоустройство, **8-987-580-77-76 8-347-256-13-46**

ОФИС-МЕНЕДЖЕРЫ,
АДМИНИСТРАТОРЫ, АРХИВИСТЫ

КОНТРОЛЕР от 30 т. р.
от 30 000 руб., **8-987-020-09-21**

IT и оргтехника

СИСТЕМНЫЕ АДМИНИСТРАТОРЫ

СИСТЕМНЫЙ АДМИНИСТРАТОР дог.
Требуется на пост. работу в Обособленное структурное подразделение «Уфимский завод металлических конструкций» (ОСП «УЗМК ВНЗМ»). Образование не ниже среднего профессионального, опыт работы не менее 1 года. Условия: з/п по итогам собесед., офици. труд, согл. ТК РФ, полный соц. пакет, доставка вахтовым автобусом, адрес: г. Уфа, ул. Юбилейная, 16/2 (остан. «Монтажников» маршрутный автобус № 233), e-mail: uzmk_kadr@inbox.ru, **216-45-52** (отдел кадров) **216-45-65** (приёмная). Звоните с 8 до 17ч. обед с 12 до 13 ч. **8-987-612-70-62**

**НЕ ЗАБУДЬТЕ
О ВАЖНОМ!**

звоня по объявлению
о вакансии, опубликованному
в нашем издании,
не забудьте сказать
работодателю,
что нашли его в газете

РАБОТА для вас

БУХГАЛТЕРЫ

БУХГАЛТЕР дог.
на неполный рабочий день или 0,5 ставки требуется в ломбард. Опыт работы от 3-х лет. Знание программы 1С: В8. Зарботная плата оговаривается при собеседовании, адрес: Адрес: г. Уфа, ул. 50 лет СССР 39/2, **8-917-776-50-77**

БУХГАЛТЕР ПО СВЕРКАМ дог.
требуется в торговую сеть. Достойная заработная плата, удобный график работы, полный соц. пакет, официальное трудоустройство, **8-987-580-77-76 8-347-256-13-46**

БУХГАЛТЕР-ЭКОНОМИСТ от 25 т. р.
требуется в мебельную компанию. Опыт работы. Оформление по ТК РФ. Резюме отправлять на эл. почту, e-mail: dan5965@yandex.ru, **8-961-357-53-07**

Гостиничному комплексу
"Алмаз" требуется

**Администратор
гостиницы**

График работы - сутки через двое.
З/п по результатам
собеседования

Телефон **272-19-22**
(звонить с 11.00 до 18.00)

АДМИНИСТРАТОР 20 т. р.
требуется в ТСК «Заречный». С опытом работы администратором ТСК. Образование сред.-тех. или высшее. Официальное трудоустройство. Премии. График работы: нед. через нед. с 08.00 до 20.00. Район работы: мкрн Затон, **278-25-72**

ОПЕРАТОРЫ БД И ПК

Корпорация ЭЛАР –
крупная ИТ-КОМПАНИЯ –
приглашает кандидатов
на должность

**Оператор ПК
на дому**

Для трудоустройства необходимо
зарегистрироваться и пройти
тестирование на сайте
rabota-na-domy.ru

Мы предлагаем:

- работу на дому со свободным графиком
- оформление по договору ГПХ
- сдельную форму оплаты труда
- возможность расти и развиваться внутри компании

От вас требуется:

- знание ПК на уровне пользователя
- наличие доступа в Интернет
- желание работать

производство

РУКОВОДИТЕЛИ, ИТР,
СПЕЦИАЛИСТЫ

МАСТЕР ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ЦЕХА дог.
(на сварочный участок). Требуется на пост. работу в Обособленное структурное подразделение «Уфимский завод металлических конструкций» (ОСП «УЗМК ВНЗМ»). Образование высшее профессиональное, специальность «Сварочное производство», опыт работы не менее 1 года. Условия: з/п по итогам собесед., офиц. труд, согл. ТК РФ, полный соц. пакет, доставка вахтовым автобусом, адрес: г. Уфа, ул. Юбилейная, 16/2 (остан. «Монтажников» маршрутный автобус № 233), **216-45-52** (отдел кадров) **216-45-65** (приёмная). Звоните с 8 до 17ч. обед с 12 до 13 ч. **8-987-612-70-62**

МАСТЕР УЧАСТКА от 40 т. р.
требуется в крупную производственную компанию, **8-987-254-56-22**

ДЕРЕВООБРАБОТКА, МЕБЕЛЬ

Требуется
**СПЕЦИАЛИСТ
МЕБЕЛЬНОГО ЦЕХА**
Место работы Универмаг Уфа
Тел.: **294-40-96**
8-917-79-09-177

В цех по производству корпусной мебели
(шкафы, кухни, прихожие)
требуется

мебельщик

С опытом работы не менее 1 года, ведущий ЗОЖ.
Тел. **8-906-108-56-97**

В столярный цех требуются

**Столяры-
станочники**

высокой квалификации
З/п сдельная.

Тел.: **8-917-366-31-55**
E-mail: gorohsv@mail.ru

На деревообрабатывающее
производство
требуется
**столяр-станочник
(сборщик лестниц)**

С опытом работы. З/п от **35 000** руб. Р-н работы: «Химпром» (Черниковка).
Тел. **8-917-369-97-00**

МЕБЕЛЬЩИКИ КОРПУСНОЙ МЕБЕЛИ дог.
Требуется. Опыт работы обязателен. Опыт покраски приветствуется. Район работы: ул. Кирзаводская. Условия комфортные., **8-927-301-01-80**

СПЕЦИАЛИСТ В МЕБЕЛЬНЫЙ ЦЕХ дог.
на постоянную работу. В районе ост. Универмаг Уфа., **8-917-790-91-77 294-40-96**

СТОЛЯРЫ-СТАНОЧНИКИ дог.
высокой квалификации требуются в столярный цех. З/п сдельная., e-mail: gorohsv@mail.ru, **8-917-366-31-15**

ОКНА, ДВЕРИ,
СТРОЙМАТЕРИАЛЫ

Производственному предприятию
требуются
**замерщики
металлических дверей**
Для выполнения поставленных задач
необходимо наличие л/а.
С опытом работы.
Тел. **8-917-794-22-44** (Денис)

МАШИНОСТРОЕНИЕ.
МЕТАЛЛООБРАБОТКА

ПРИЕМЩИК ЛОМА от 30 до 50 т. р.
цветных, черных металлов и сплавов требуется в крупную производственную компанию. Работа в г.Уфа в разных районах города, **8-917-404-37-57 8-987-242-92-01**

СЛЕСАРЬ дог.
Требуется на постоянную работу., **8-347-274-96-53**

СЛЕСАРЬ-СВЕРЛОВЩИК дог.
требуется на постоянную работу ООО НПО «Тенет». Условия: з/п сдельная, г/р 5/2 с 9 до 18ч., офиц. оформление по ТК РФ. Р-н работы: Черниковка, e-mail: npotenet@mail.ru, **8-917-343-17-71 8-937-362-77-42**

ТОКАРЬ дог.
требуется на постоянную работу ООО НПО «Тенет». Условия: з/п сдельная, г/р 5/2 с 9 до 18ч., офиц. оформление по ТК РФ. Р-н работы: Черниковка, e-mail: npotenet@mail.ru, **8-917-343-17-71 8-937-362-77-42**

ТОКАРЬ (5-ГО РАЗРЯДА) дог.
требуется на постоянную работу в Обособленное структурное подразделение «Уфимский завод металлических конструкций» (ОСП «УЗМК ВНЗМ»). Образование начальное профессиональное, опыт работы не менее 1 года. Условия: з/п по итогам собесед., официальное труд, согл. ТК РФ, полный соц. пакет, доставка вахтовым автобусом, адрес: г. Уфа, ул. Юбилейная, 16/2 (остан. «Монтажников» маршрутный автобус № 233), e-mail: uzmk_kadr@inbox.ru, **216-45-52** (отдел кадров) **216-45-65** (приёмная). Звоните с 8 до 17ч. обед с 12 до 13 ч. **8-987-612-70-62**

ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИК дог.
требуется ООО «РОСДОРСТРОЙ» для работы вахтовым методом в районах Крайнего Севера (Ванкорское, Сузунское, Русское, Юрубчено-Тохомское, Курумбинское месторождения), e-mail: ok@rosdorstroy.ru, **8-391-205-10-61 8-913-180-43-83 8-983-151-72-72**

ЭЛЕКТРОСВАРЩИК дог.
(на автоматических и полуавтоматических машинах). Требуется на постоянную работу в Обособленное структурное подразделение «Уфимский завод металлических конструкций» (ОСП «УЗМК ВНЗМ»). Опыт работы не менее 1 года. Условия: з/п по итогам собесед., официальное труд, согл. ТК РФ, полный соц. пакет, доставка вахтовым автобусом, адрес: г. Уфа, ул. Юбилейная, 16/2 (остан. «Монтажников» маршрутный автобус № 233), e-mail: uzmk_kadr@inbox.ru, **216-45-52** (отдел кадров) **216-45-65** (приёмная). Звоните с 8 до 17ч. обед с 12 до 13 ч. **8-987-612-70-62**

ЭЛЕКТРОСВАРЩИК дог.
Требуется на постоянную работу., **8-347-274-96-53**

Работа для вас №53 (1857), 12 июля 2017, среда

ТЕХНИКА И ОБОРУДОВАНИЕ

АККУМУЛЯТОРЩИКА 5-6 РАЗРЯДА дог. приглашает АО «УМКК». Мы предлагаем: оформление по ТК РФ, частичная компенсация питания, своевременная выплата з/п («белая»), адрес: г.Уфа ул.Трамвайная 4А (ост.«Мясокомбинат», проходная), **235-83-84** дополн.(2332)

МАШИНИСТ ТЕСТОРАЗДЕЛОЧНЫХ МАШИН 14 т. р. срочно требуется в ОАО «Уфимский хлебо-завод №7». График работы сменный. Соц. пакет. Наличие мед. книжки, адрес: Адрес: Индустриальное шоссе, 28, **292-93-50**

ОПЕРАТОР ПО РАСФАСОВКЕ от 18 т. р. молочной продукции требуется на молочный завод «Уфагормолзавод» («Молочный Фермер»). График работы 2/2 по 12 часов, **286-44-10**

ОПЕРАТОР СТАНКОМ дог. (с программным управлением). Требуется на постоянную работу в Обособленное структурное подразделение «Уфимский завод металлических конструкций» (ОСП «УЗМК ВНЗМ»). Образование не ниже среднего профессионального, опыт работы приветствуется. Условия: з/п по итогам собесед., офиц. труд. согл. ТК РФ, полный соц. пакет, доставка вахтовым автобусом, адрес: г. Уфа, ул. Юбилейная, 16/2 (остан. «Монтажников» маршрутный автобус № 233), e-mail: uzmk_kadr@inbox.ru, **8-987-612-70-62 216-45-52** (отдел кадров) **216-45-65** (приёмная). Звоните с 8 до 17ч. обед с 12 до 13 ч.

СТАРШИЙ ОПЕРАТОР ПРОИЗВОДСТВА от 30 до 32 т. р. требуется ООО «ТД-Холдинг». Достойная заработная плата, надбавка за стаж, спецодежда, сменный график работы, льготные путевки для сотрудников и членов их семей, адрес: г. Уфа, Демский район, ул. Майкопская, 59, **8-965-651-55-34**

ШВЕЙНОЕ, ТЕКСТИЛЬНОЕ И ОБУВНОЕ

В сеть салонов ШТОР
требуется
Швея
Продавец
З/П: оклад + %
Тел. **8-962-527-11-84**

В швейное производство
требуется
ЗАКРОЙЩИК
С опытом работы.
З/п сдельная от 16 000 руб.
Тел.: **8(347)223-07-09, 266-60-24**

ВЫШИВАЛЬЩИЦА от 20 т. р. требуется крупному швейному производству «MAGELLAN». Сменный график работы. Сдельная оплата труда (от 20 000 руб.). Предоставляется полный соц. пакет по ТК РФ, адрес: Место работы: г. Уфа, ул. Ю. Гагарина, д. 6, ТЦ «Водолей», (вход со стороны стоянки, 2 этаж), e-mail: Magellan_hr@mail.ru, **291-29-04**

ХУДОЖНИК-МОДЕЛЬЕР от 20 до 23 т. р. треб. на пост. работу ООО «Уфимский трикотаж». Треб.: знание методов худож. моделир., стандарты на гот. изделия. График: 5/2. З/п: от 20 000 до 23 000 руб., адрес: Место работы: г. Уфа, ул. Трамвайная, д. 5а, 2 этаж, комната № 2, остан. «Агидель», e-mail: lydmila_ishmito@mail.ru, **8-937-329-80-24 235-64-13**

ЗАКРОЙЩИК от 16 т. р. требуется в швейное производство. С опытом работы, **223-07-09 266-60-24**

ОПЕРАТОР СТЕГАЛЬНОЙ МАШИНЫ от 15 т. р. требуется крупному швейному производству «MAGELLAN». Обязанность: полное отслеживание работы станка. Сменный график работы 2/2. Сдельная оплата труда (от 15 000 руб.). Предоставляется полный соц. пакет по ТК РФ, адрес: Место работы: г. Уфа, ул. Ю. Гагарина, д. 6, ТЦ «Водолей», (вход со стороны стоянки, 2 этаж), e-mail: Magellan_hr@mail.ru, **291-29-04**

ШВЕИ дог. требуется крупному швейному производству «MAGELLAN». Сменный график работы: 2/3, сдельная оплата труда. Предоставляется полный соц. пакет по ТК РФ, адрес: Место работы: г. Уфа, ул. Ю. Гагарина, д. 6, ТЦ «Водолей», (вход со стороны стоянки, 2 этаж), e-mail: Magellan_hr@mail.ru, **291-29-04**

ШВЕИ от 30 т. р. +% требуются в сеть салонов Штор, **8-962-527-11-84**

ШВЕИ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОШИВА от 20 до 25 т. р. (4-6 разряд). Требуется крупному швейному производству «MAGELLAN». Опыт работы. График работы: 5/2. З/п: 20 000-25 000 руб. Предоставляется полный соц. пакет по ТК РФ, адрес: Место работы: г. Уфа, ул. Ю. Гагарина, д. 6, ТЦ «Водолей», (вход со стороны стоянки, 2 этаж), e-mail: Magellan_hr@mail.ru, **291-29-04**

ШВЕЯ дог. требуется в ателье индивидуального пошива. Заработная плата достойная. График работы 5/2, **246-56-15 8-917-377-31-11**

ШВЕЯ от 15 т. р. требуется на постоянную работу ООО «Уфимский трикотаж». Г/р с 8 00 до 16 30 ч. З/п: от 15 000 руб. Предоставляется общежитие, льготное питание, адрес: Место работы: г. Уфа, ул. Трамвайная, д. 5а, 2 этаж, комната № 2, остан. «Агидель», e-mail: lydmila_ishmito@mail.ru, **8-937-329-80-24 235-64-13**

ПРОДУКТЫ. НАПИТКИ

СОСТАВИТЕЛЬ СМЕСЕЙ от 20,1 до 25,1 т. р. требуется ООО «ТД-Холдинг». Достойная заработная плата, надбавка за стаж, спецодежда, сменный график работы, льготные путевки для сотрудников и членов их семей, адрес: г. Уфа, Демский район, ул. Майкопская, 59, **8-965-651-55-34**

РАДИОЭЛЕКТРОННОЕ, ЭЛЕКТРОННОЕ. ПРИБОРОСТРОЕНИЕ

ВЕДУЩИЙ ИНЖЕНЕР-КОНСТРУКТОР от 43 до 57 т. р. по разработке радиоэлектронной аппаратуры требуется ГК «Башинформсвязь» ОАО Уфимский завод «Промсвязь». Разработка конструкций радиоэлек-х уст-в; разработка электр. схем и печатных плат микропроцессорных устройств; настройка опытных образцов. Владение необходимыми средствами разработки (Altium Designer, Компас 3D), e-mail: g.yakovleva@ps-ufa.ru, **8-347-222-20-05** (доб.321) **232-99-53**

ИНЫЕ ВИДЫ ПРОИЗВОДСТВА

Требуются
мастер общестроительных работ
оператор крана-манипулятора.

Требования к кандидатам:
-опыт работы,
-профессионализм,
-умение работы в коллективе,
-командировки по РБ

Оплата труда своевременно. Оформление по ТК.
Обращаться по тел: (347) 223-65-32, 274-68-56

ОБУЧАЕМ И ВЫДАЕМ УДОСТОВЕРЕНИЯ ПО РАБОЧИМ СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ

НЕФТЯНОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ

ГРУЗОПОДЪЕМНОГО ТРАНСПОРТА

СЛЕСАРНО-МЕХАНИЧЕСКОГО

ЭЛЕКТРОМОНТАЖНОГО И МН.ДР.

ВОДИТЕЛЬ АI, АII, АIII

Тел.: 8-917-77-26-540

ОПЕРАТОР ТЕРМОПЛАСТАВТОМАТА от 22 т. р. (литейщик пластмасс) требуется ГК «Башинформсвязь» ОАО Уфимский завод «Промсвязь». Литье под давлением на литьевых машинах (термопластавтоматах) деталей из пластмасс с прим-ем многогнездовых и малогнездовых форм; установка технологич. последовательности и режимов литья на литьевых машинах. e-mail: g.yakovleva@ps-ufa.ru, **8-347-222-20-05** (доб.321) **232-99-53**

строительство. благоустройство

РУКОВОДИТЕЛИ, ИТР, СПЕЦИАЛИСТЫ

ООО "РЕМЭК" требуется инженер-конструктор

Образование высшее (техническое), опыт работы желателен знание программы Компас. Заработная плата по итогам собеседования.

Резюме на e-mail: melentyevag@gmail.com
Тел. **8-917-409-48-16**

ГЛАВНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ ПО АСУТП от 45 т. р. треб. на постоянную работу в ООО «Уфанефтегазмаш». Обязанности: разработка проектной и рабочей документации: для систем АСУТП, АТХ, АК. Требования: знание ГОСТ, ОСТ, ПЭЕ, требований действующей нормативной базы; опыт работы от 5 лет. З/п: от 45 000 руб. Условия: офиц. труд. по ТК РФ, полный соц. пакет, компенсация ГСМ, вах. автобус, бесплатное питание, e-mail: ungmash@mail.ru; baza@ufangm.ru, **246-34-28 246-34-29 246-34-30 8-917-381-10-84**

БЛАГОУСТРОЙСТВО. ОЗЕЛЕНЕНИЕ. ДОРОЖНЫЕ СЛУЖБЫ

МБУБ Октябрьского района г. Уфа требуются:

- инженер по охране труда Высшее техническое образование. З/п 25 000 руб.
- юристконсульт З/п 27 000 руб.
- диспетчер по выпуску автотранспорта График 1/3. З/п 19 000 руб.
- дорожные рабочие З/п 15 000 руб.
- асфальтобетонщики З/п 25 000 руб.

Тел. 284-35-71
Адрес: ул. Трамвайная, 2а

Навязали страховку по кредиту? У Вас есть 5 дней ее вернуть!

обращаться по тел.: **8 964-963-97-63**

Защита прав потребителей и заемщиков
Работаем без предоплаты
Оплата по факту

ВСЕ ВАКАНСИИ ГОРОДА В ОДНОЙ ГАЗЕТЕ!

РАБОТА ДЛЯ ВАС

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

Мастер СМР

Работа на нефтеперерабатывающих заводах НОВОИЛ, УНХ, УНПЗ. Вахтовый автобус. Полный соц. пакет. График работы с 8:30 до 17:30. З/п договорная

Тел.: **229-40-99, 8-917-795-10-18**
(главный инженер)

СТРОИТЕЛЬНОЙ ФИРМЕ ТРЕБУЮТСЯ:

ОТДЕЛОЧНИКИ МАЛЯРЫ

Тел.: **8937- 33-77-121**

ООО НПО "Тенет" требуются на постоянную работу

- ★ **Слесарь-сверловщик**
- ★ **Токарь**

Условия: з/п сдельная, г/р 5/2 с 9 до 18ч., офиц. оформление по ТК РФ. Р-н работы: Черниковка. Звоните по тел.: **8-917-343-17-71, 8-937-362-77-42** или резюме на e-mail: npotenet@mail.ru

В строительную компанию требуется

Рабочие

на прокладку инженерных сетей

Требования: знания и опыт в области прокладки наружных инженерных сетей. Заработная плата сдельная.

Тел. 295-99-16

инженерные системы и эксплуатация зданий

ПРОЕКТИРОВАНИЕ, МОНТАЖ И ОБСЛУЖИВАНИЕ ИНЖЕНЕРНЫХ СИСТЕМ

ИНЖЕНЕР-ТЕХНОЛОГ от 45 т. р.
ООО «Уфанефтегазмаш». Обязан.: подбор и закуп технолог. оборуд., трубопроводов, металлоконстр.; разработка техкарт и технологич. инструкций на изгот. металлоконструкций и трубопроводов. Знание норматив. докумен., основ проектирования и разработки рабочей докумен.; о/р от 5 лет. З/п: от 45 т.р. Условия: офиц. труд. по ТК РФ, полный соц. п., компен. ГСМ, вах. автобус, беспл. питание, e-mail: ungmash@mail.ru; baza@ufangm.ru, 246-34-28 246-34-29 246-34-30 8-917-381-10-84

ЭЛЕКТРИКА И СЛАБОТОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

ООО "ГенСтройТрест" требуются **электромонтажники**
Опыт от 1 года в электромонтаже, знание основы электротехники, чтение электрических и монтажных схем.
З/П от 30000 руб.
Оформление по ТК РФ, полный соц. пакет.
Тел. 8-917-376-15-52

ЭЛЕКТРИК от 15 т. р.
срочно требуется в ОАО «Уфимский хлебозавод №7». График работы 5/2. Соц. пакет. Наличие мед. книжки, адрес: Адрес: Индустриальное шоссе, 28, 292-93-50

ЭЛЕКТРОМОНТАЖНИК ШКАФОВ АСУТП от 25 т. р.
треб. на постоянную работу в ООО «Уфанефтегазмаш». Обязанности: сборка корпусов шкафов АСУТП и РУ; монтаж комплектующих и электрических проводов в шкафах АСУТП и РУ. Требования: знание ГОСТ, ОСТ, ПУЭ относящихся к сборке шкафов. З/п: от 25 000 руб. Условия: офиц. труд. по ТК РФ, полный соц. пакет, компенсация ГСМ, вах. автобус, бесплатное питание, e-mail: ungmash@mail.ru; baza@ufangm.ru, 246-34-28 246-34-29 246-34-30 8-917-381-10-84

ЭЛЕКТРОСЛЕСАРЬ дог.
требуется в ОАО «Уфахимчистка». Образование начальное профессиональное, высшее. Желателен опыт работы. График работы: 5/2, сб. и вскр. - выходной. Своевременная з/п. Официальное трудоустройство согласно ТК РФ, полный соц. пакет. Рассмотрим кандидатов пенсионного возраста, 284-33-56

ЭКСПЛУАТАЦИЯ ЗДАНИЙ

СЛЕСАРЬ-САНТЕХНИК дог.
требуется, адрес: г.Уфа, ул.Ю.Гагарина, 25/1, 292-72-83

СЛЕСАРЬ-САНТЕХНИК от 20 до 27 т. р.
требуется организации для работы на объекте в г. Уфа, 8-917-383-87-02 Винер

ТОВАРОВЕДЫ. МЕНЕДЖЕРЫ

МЕНЕДЖЕР В ФАРМ.ОТДЕЛ дог.
требуется в торговую сеть. Достойная заработная плата, удобный график работы, полный соц. пакет, официальное трудоустройство, 8-987-580-77-76 8-347-256-13-46

ТОВАРОВЕД от 20 т. р.
требуется на пост. работу сети продуктовых магазинов «АиФ». График работы: посменный. З/п от 20 000 руб. Опыт работы в продуктовом сегменте. Знание программ 1С: Торговля, ЕГАИС обязательно. Офиц. оформ. по ТК РФ, полный соц. пакет, адрес: г. Уфа, ул. Р. Зорге, 35 (ждём на собеседование с Пн. по Пт. с 9 до 18 ч.), e-mail: aifmarket@mail.ru, 292-19-37 8-919-149-12-77

ПРОДАВЦЫ-КОНСУЛЬТАНТЫ

АДМИНИСТРАТОР 15 т. р.
в сауну требуется администратор. ответственная, чистоплотная. Работа с людьми. График работы сменный, 8-917-379-20-03

ПРОДАВЕЦ от 16 т. р.
требуется на постоянную работу в отдел «Подарки» Универмага «Первомайский». 5 рабочих/2 выходных дня по скользящему графику. З/п от 16 000 руб., оплачиваемый отпуск, адрес: место работы: ул. Первомайская, 54, 8-927-235-51-00 звонить с 10:00 до 18:00

ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ от 22 до 23 т. р.
требуется ГК «БашБакалея». Удобный график работы. Полный и неполный рабочий день. Работа рядом с домом, бесплатное обучение, карьерный рост, достойная оплата. Группа в контакте: vk.com/bayram rb. Заполняйте анкету на сайте: batyr-rb.ru, адрес: г.Уфа, ул.М.Жукова, 10, ТСК Сипайловский 3 этаж, e-mail: u.shuhtueva@bashpost.ru, 8-347-246-89-99 8-917-446-89-99

ПРОДАВЦЫ, КАССИРЫ

В магазин «Одна цена 49» требуются **ПРОДАВЕЦ-КАССИР**
З/п от 15 000р.
График работы 3/3
ПОЛУФАБРИКАТЧИК
З/п от 25 000р.
График работы 5/2
Тел.: 8-937-831-88-88

Для продажи в киосках ООО "Лото-Сервис" в г. Уфа приглашаем: **ПРОДАВЦОВ ЛОТЕРЕЙНЫХ БИЛЕТОВ**
Обучение бесплатно.
График работы: посменный. Тел.: (347) 246-03-13.
З/п: оклад + %. Е-mail: bashloto@ufanet.ru
Район работы: Сипайлово, Зеленая Роща, Центр

Организации требуется **продавец**
в продовольственный магазин
опыт работы на POST-системе обязателен
Тел.: 241-04-74

КАССИР дог.
требуется в торговую сеть. Достойная заработная плата, удобный график работы, полный соц. пакет, официальное трудоустройство, 8-987-580-77-76 8-347-256-13-46

ПРОДАВЕЦ дог.
требуется в продовольственный магазин. Опыт работы на POST-системе обязателен, 241-04-74

«ЛЕНТА»

ГИПЕРМАРКЕТ «ЛЕНТА» ПРИГЛАШАЕТ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ:

- Продавцов-логистов
- Поваров-универсалов
- Помощников пекаря/повара
- Продавцов (собственное производство)
- Администратор клиентского сервиса
- Оператор клиентского сервиса

РАБОТА В «ЛЕНТЕ» - ЭТО:

- СТАБИЛЬНАЯ ЗАРПЛАТА
- ПОЛНОСТЬЮ БЕЛЫЙ ДОХОД
- ОФИЦИАЛЬНОЕ ТРУДОУСТРОЙСТВО
- ПРЕМИИ ЗА ВЫСЛУГУ ЛЕТ
- ГИБКИЕ ГРАФИКИ РАБОТЫ
- ОПЛАТА ОТПУСКА И БОЛЬНИЧНОГО
- ДОБРОВОЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ
- ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ

ЖДЕМ ВАС НА СОБЕСЕДОВАНИЕ ПО АДРЕСУ:
г. Уфа, ул. Сипайловская, 1, по будням с 10.00 до 17.00
Тел. отдела персонала: 226-88-50, 226-88-54 (доб 790, 791), 8-800-770-00-30. Эл.почта для резюме: Job202@lenta.com

ПРОДАВЕЦ дог.
Требуется в торговую сеть. Достойная заработная плата, удобный график работы, полный соц. пакет, официальное трудоустройство, 8-987-580-77-76 8-347-256-13-46

ПРОДАВЕЦ 18,8 т. р.
требуется в ГК «Батыр». Удобный график работы. Полный и неполный рабочий день. Работа рядом с домом, бесплатное обучение, карьерный рост, достойная оплата. группа в контакте: vk.com/bayram rb. Заполняйте анкету сайта: batyr-rb.ru, адрес: г.Уфа, ул.М.Жукова, 10, ТСК Сипайловский 3 этаж, 8-347-246-89-99 8-917-446-89-99

ПРОДАВЕЦ-КАССИР дог.
требуется магазину «Пятерочка». Официальная зарплата (выплата 2 раза в месяц), работа рядом с домом, оформление по ТК РФ, обучение на рабочем месте, подарки детям и компенсация путевок в детские лагеря. Также возможна работа на летний период, 8-800-222-55-56

ПРОДАВЕЦ-КАССИР от 20 до 23 т. р.
приглашает на работу сеть продуктовых магазинов «ЛУКОШКО». График работы посменный. З/п: 20 000-23 000 руб. Официальное оформ. по ТК РФ, e-mail: luk1ufa@mail.ru, 8-917-781-22-33 242-15-56 (звоните с Пн. по Пт. с 9 до 18 ч.)

ПРОДАВЕЦ-КАССИР от 18 т. р.
требуется на пост. работу сети продуктовых магазинов «АиФ». Опыт работы, ответственность. График работы: посменный. З/п: от 18 000 руб. + премия. Знание программ 1С: Торговля, ЕГАИС обязательно. Офиц. оформ. по ТК РФ, полный соц. пакет, адрес: г. Уфа, ул. Р. Зорге, 35 (ждём на собеседование с Пн. по Пт. с 9 до 18 ч.), e-mail: aifmarket@mail.ru, 292-19-37 8-919-149-12-77

ПРОДАВЕЦ-КАССИР от 15 т. р.
требуется. График работы 3/3., 8-8937-831-88-88

ПРОДАВЕЦ ЛОТЕРЕЙНЫХ БИЛЕТОВ оклад + %
требуется для продажи в киосках ООО «Лото-Сервис» в г. Уфа. Обучение бесплатно. График работы: посменный. Район работы: Сипайлово, Зеленая Роща, Центр, e-mail: bashloto@ufanet.ru, 246-03-13

ПРОДАВЕЦ РОЗНИЧНЫХ ТОЧЕК дог.
требуется в ООО «Компания «Дионис» на постоянную работу. Наличие сан. книжки обязательно. График работы 7/7. Полный соц. пакет, официальное трудоустройство по ТК РФ. З/п сдельная, адрес: Р-н работы - п. Зубово, Округ Галле, 8-937-485-76-78 241-24-67 244-37-00

маркетинг. реклама. сми

МАРКЕТИНГ

МАРКЕТОЛОГ дог.
требуется в торговую сеть. Достойная заработная плата, удобный график работы, полный соц. пакет, официальное трудоустройство, 8-987-580-77-76 8-347-256-13-46

НАДЕЖНЫЙ ПРОВОДНИК НА РЫНКЕ ТРУДА!
РАБОТА для вас

розничная торговля

ДИРЕКТОРА МАГАЗИНОВ, ЗАВЕДУЮЩИЕ, АДМИНИСТРАТОРЫ

АДМИНИСТРАТОР дог.
требуется магазину «Пятерочка». Официальная зарплата (выплата 2 раза в месяц), работа рядом с домом, оформление по ТК РФ, обучение на рабочем месте, подарки детям и компенсация путевок в детские лагеря. Также возможна работа на летний период, 8-800-222-55-56

АДМИНИСТРАТОР дог.
требуется в торговую сеть. Достойная заработная плата, удобный график работы, полный соц. пакет, официальное трудоустройство, 8-987-580-77-76 8-347-256-13-46

ЗАМ.ДИРЕКТОРА МАГАЗИНА дог.
требуется магазину «Пятерочка». Официальная зарплата (выплата 2 раза в месяц), работа рядом с домом, оформление по ТК РФ, обучение на рабочем месте, подарки детям и компенсация путевок в детские лагеря. Также возможна работа на летний период, 8-800-222-55-56

ЗАМ.ДИРЕКТОРА МАГАЗИНА дог.
требуется в торговую сеть. Достойная заработная плата, удобный график работы, полный соц. пакет, официальное трудоустройство, 8-987-580-77-76 8-347-256-13-46

ХОТИТЕ НАЙТИ ХОРОШУЮ РАБОТУ?
Покупайте все выпуски нашей газеты! **РАБОТА** для вас

ПРОДАВЦЫ от 18 до 30 т. р.

требуются в сеть розничных разливных напитков. Сменный график (неделя/неделю). Обучение за счет работодателя. Можно без опыта работы. Оформление по ТК РФ, соц. пакет, оплачиваемый отпуск, **8-937-161-34-15**

ВЭД. ТАМОЖНЯ. ЛОГИСТИКА. СКЛАД

РАБОТНИКИ СКЛАДСКИХ СЛУЖБ

КЛАДОВЩИК от 29,9 до 32,7 т. р. требуется ООО «ТД-Холдинг». Достойная заработная плата, надбавка за стаж, спецодежда, сменный график работы, льготные путевки для сотрудников и членов их семей, адрес: г. Уфа, Демский район, ул. Майкопская, 59, **8-965-651-55-34**

КОМПЛЕКТОВЩИК дог. требуются на оптовую базу. Мы предлагаем: достойную заработную плату, удобный график работы, полный соц. пакет, официальное трудоустройство, профсоюз, дружный коллектив. Район работы - Нижегородка, **8-987-580-77-76 8-347-256-13-46**

ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ

СПЕЦИАЛИСТЫ ПО ЗАКУПКАМ

В строительную компанию требуется **инженер ПТО** (Специалист по тендерам и аукционам)

подготовка заявок и участие в аукционах и тендерах, заключение договоров, составление смет, форм КС, актов выполненных работ, писем и прочей документации.

Зарплата без задержек.

Размер определяется по результатам собеседования.
Тел. 295-99-16

МЕНЕДЖЕР ПО ЗАКУП дог. требуется в торговую сеть. Достойная заработная плата, удобный график работы, полный соц. пакет, официальное трудоустройство, **8-987-580-77-76 8-347-256-13-46**

МЕРЧЕНДАЙЗЕРЫ

МОБИЛЬНЫХ МЕРЧЕНДАЙЗЕРОВ дог. приглашает АО «УМКК». Мы предлагаем: оформление по ТК РФ, частичная компенсация питания, своевременная выплата з/п (белая), адрес: г. Уфа ул. Трамвайная 4А (ост. «Мясокомбинат», проходная), **235-83-84** (внутр. 2332)

ТРАНСПОРТ. АВТОБИЗНЕС

РУКОВОДИТЕЛИ. ИТР

ИНЖЕНЕР ПО БДД 25 т. р. приглашаем на работу ТС «Монетка». Официальная заработная плата, адрес: Место работы: р-н Шакша, ул. Гвардейская, 57/1, **8-937-153-06-07**

ПРОДАВЦЫ от 15 т. р. требуются в продуктовый магазин. Желательно со знанием ПК. Оформление по ТК РФ. Район работы Инорс., **8-987-495-16-26**

КОМПЛЕКТОВЩИЦА 17,5 т. р. + % в торговую компанию, набор товара по накладным. Соц. пакет, бесплатные обеды, спецодежда. З/п 17500 руб. (на руки), **246-06-01 246-00-55**

УКЛАДЧИК ГОТОВОЙ ПРОДУКЦИИ 14 т. р. срочно требуется в ОАО «Уфимский хлебозавод №7». График работы сменный. Соц. пакет. Наличие мед. книжки, адрес: Адрес: Индустриальное шоссе, 28, **292-93-50**

УКЛАДЧИК-УПАКОВЩИК от 17 т. р. требуется на молочный завод «Уфагормолзавод» («Молочный Фермер»). График работы 2/2 по 12 часов, **286-44-10**

МЕНЕДЖЕРЫ ПО ПРОДАЖАМ

ООО «ПКФ "Башсталь"» требуется на постоянную работу **Менеджер по основным продажам**

Опыт работы.
З/п: оклад 20 000 руб. + %.

Место работы: г. Уфа (Дема), ул. Центральная, 23 (проезд автобусами: 57, 122, 216, 218, 171 до остан. "Новороссийская", "Энергоучасток").
Звоните по тел.: **(347) 281-25-70, 227-47-70, 8-917-463-51-73**
либо резюме присылайте на e-mail: director@bashstal.ru

МЕНЕДЖЕР ПО ОСНОВНЫМ ПРОДАЖАМ оклад 20 т. р. + % срочно требуется на пост. работу ООО «ПКФ «Башсталь». Треб.: опыт работы. График работы 5/2 с 9 до 18 ч. Офиц. оформ. по ТК РФ, полный соц. пакет. З/п: оклад 20 000 руб. + %, адрес: Место работы: г. Уфа (Дема), ул. Центральная, 23 (проезд автобусами: 57, 122, 216, 218, 171 до остан. «Новороссийская», «Энергоучасток»), e-mail: director@bashstal.ru, **8-917-463-51-73 281-25-70 227-47-70** (звоните или резюме отправляйте на элек. почту)

МЕНЕДЖЕР ПО ПРОДАЖАМ от 22 т. р. треб. на пост. работу ООО «Уфимский трикотаж». График работы: 5/2 с 08:30-17:00 часов. З/п: от 22 000 руб., адрес: Место работы: г. Уфа, ул. Трамвайная, д. 5а, 2 этаж, комната № 2, остан. «Агидель», e-mail: lydmila_ishmito@mail.ru, **8-937-329-80-24 235-64-13**

МАСТЕР СМР (ДОРОЖНИК) дог. требуется ООО «РОСДОРСТРОЙ» для работы вахтовым методом в районах Крайнего Севера (Ванкорское, Сузунское, Русское, Юрубченко-Тохомское, Куюмбинское месторождения), e-mail: ok@rosdorstroy.ru, **8-391-205-10-61 8-913-180-43-83 8-983-151-72-72**

ВОДИТЕЛИ АВТОТРАНСПОРТА И СПЕЦТЕХНИКИ. РЕЧНОЙ ТРАНСПОРТ. Ж/Д ТРАНСПОРТ

Требуется **ВОДИТЕЛЬ** на а/м бензовоз п/п З/п от **40 000 р.**
Тел. **8-906-370-16-10**

На постоянную работу в ООО "АСТ Моторс" требуются:

Экскаваторщики на минипогрузчик

Опыт работы от 3-х лет

Крановщики на автокран 25 тонн

Опыт работы от 5 лет

Тел. **8-917-743-33-33**

ПРЕДПРИЯТИЮ ТРЕБУЕТСЯ **ВОДИТЕЛЬ на МАЗ**

С опытом работы. Зарплата 30 000 - 40 000 руб.
Тел. **8-961-369-67-76**

Требуется **Машинист на гидромек 102 в экскаватор-погрузчик**



Зарплата сдельная **8-905-355-29-55**

СРОЧНО требуются:

- Водители категории С, Е.
- Водитель на кран-манипулятор.
- Машинист погрузчика, автогрейдера, катка грунтового, катка асфальтного.
- Оператор асфальтоукладчика, асфальтобетонщика.

Работа на трассе м5, м7 (70 км от г.Уфы).
Условия: вахта 60/30 (готовы рассмотреть 30/30 и 90/30), З/П почасовая, проживание + питание (либо суточные), спецодежда со второй вахты, оплата проезда компенсируется в одну сторону в размере 3 т.р.
Требования: опыт работы, документы подтверждающие право на технику, мед.комиссия (желательно).
Тел.: **8-967-744-80-46** Анастасия, ПН-ПТ с 9-18:00

Ремонтно-строительной организации требуются:

- инженер ПТО
- водитель категории С,Е
- машинист погрузчика
- машинист асфальтоукладчика
- машинист дорожного катка
- машинист экскаватора асфальтобетонщик
- разнорабочий

Соц. пакет, иногородним предоставляется общежитие, з/п сдельно-премиальная.

тел. **8 987-487-86-53, 8 (347) 246-52-26**
email: pkdoroga@mail.ru

водитель камаза лесовоза с манипулятором (хапуга)

Для работы в Благовещенском районе
Зарплата от 40000 р.

Тел. **89177335704**

Производство: мебель-деревообработка, деревянное домостроение

ВОДИТЕЛИ от 35 т. р. на вилочный погрузчик и манипулятор-ломовоз требуются в крупную производственную компанию, **8-987-254-56-22**

ВОДИТЕЛИ КАТЕГОРИИ С,Е. дог. требуются. Работа на трассе м5, м7. Вахта, ЗП почасовая, проживание + питание (либо суточные), оплата проезда компенсируется в одну сторону. Требования: опыт работы, документы подтверждающие право на технику, мед.комиссия (желательно), **8-967-744-80-46**

ВОДИТЕЛИ-ЭКСПЕДИТОРЫ КАТЕГОРИИ «Е» дог. ООО «Магна». Тягачи Volvo FH, Scania, п/п Schmitz. Оформление по ТК РФ, полный соц. пакет, **8-961-372-41-13**

ВОДИТЕЛЬ дог. требуются на оптовую базу. Мы предлагаем: достойную заработную плату, удобный график работы, полный соц. пакет, официальное трудоустройство, профсоюз, дружный коллектив. Район работы - Нижегородка, **8-987-580-77-76 8-347-256-13-46**

ВОДИТЕЛЬ 40 т. р. камаза лесовоза с манипулятором (хапуга) для работы в Благовещенском районе. Производство: мебель-деревообработка, деревянное домостроение., **8-917-733-51-04**

ВОДИТЕЛЬ от 40 т. р. требуется на а/м бензовоз п/п., **8-906-370-16-10**

ВОДИТЕЛЬ от 25 т. р. требуется, **8-987-020-09-21**

ВОДИТЕЛЬ КАМАЗ 6522 дог. требуется ООО «РОСДОРСТРОЙ» для работы вахтовым методом в районах Крайнего Севера (Ванкорское, Сузунское, Русское, Юрубченко-Тохомское, Куюмбинское месторождения), e-mail: ok@rosdorstroy.ru, **8-391-205-10-61 8-913-180-43-83 8-983-151-72-72**

ВОДИТЕЛЬ КАТ. В,С от 20 т. р. срочно требуется в ОАО «Уфимский хлебозавод №7». График работы гибкий. Соц. пакет. Наличие мед. книжки, адрес: Адрес: Индустриальное шоссе, 28, **292-93-50**

ВОДИТЕЛЬ КАТ. С,Е (СДЕЛКА) от 35 т. р. приглашаем на работу ТС «Монетка». Официальная заработная плата, адрес: Место работы: р-н Шакша, ул. Гвардейская, 57/1, **8-937-153-06-07**

ГРУЗЧИК-РАЗНОРАБОЧИЙ от 22 т. р. требуется производственному предприятию. Индивидуальный график (возможна подработка). Еженедельные выплаты з/п, **8-937-493-00-11 275-06-60**

МАСТЕР-УНИВЕРСАЛ дог. с опытом работы, ведущие ЗОЖ, позитивный требуется в парикмахерскую по ул. Свердлова, **8-987-598-86-26**

ПРИЕМОДАТЧИК (СДЕЛКА) от 28 т. р. приглашаем на работу на склад ТС «Монетка». Официальная заработная плата, адрес: Место работы: р-н Шакша, ул. Гвардейская, 57/1, **8-937-153-06-07**

РАБОЧИЕ дог. (мужчины и женщины) требуются ООО «Глобалл Стафф Ресурс». Оплата еженедельная, адрес: г.Уфа, ул.Менделеева 177 (вход слева), **8-347-200-05-41 8-967-734-95-00**

СОРТИРОВЩИК от 14 до 16 т. р. требуется Заводу «ЭКО-УФА» (Полигон ТБО в п. Новые Черкассах). График работы: 3 дня с 8:00 до 20:00 - 3 дня выходные. З/п: 14 000 - 16 000 руб./месяц: аванс + расчет. Оформление по ТК РФ, доставка вахтовым автобусом за счет компании (ДОК, Институт им. Шолохова, Гастелло, Суворова, ДК Химик, Колхозный рынок, Старт, Тимашевский поворот). Подробности по телефону, **274-06-89**

ЧАСТИЧНАЯ ЗАНЯТОСТЬ, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАРАБОТОК

ДОП.ДОХОД от 1 т. р. от 1 000 руб. в день, **8-987-020-09-26**

РАБОТА НА ДОМУ дог. .. **8-987-020-09-26**

АДМИНИСТРАТИВНО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЙ МЕНЕДЖМЕНТ (СЕТЕВОЙ МАРКЕТИНГ)

КОРРЕКТОР ТЕКСТА НА ТЕХНИЧЕСКУЮ ДОКУМЕНТАЦИЮ.

З/п от 25 000 руб. Соц.пакет.
График работы - 5/2,2/2.
Рассмотрим без опыта.
Тел. 8-937-159-45-75

364656

ВАХТЕР-АДМИНИСТРАТОР 25 т. р. требуется в офис. Гибкий график. Опыт не обязателен, **8-987-038-94-13**

ВАХТЕР-ДИСПЕЧЕР от 35 до 65 т. р. Соц.пакет. Удобный график. Возможно совмещение, **8-927-968-94-77 8-927-969-89-77**

РАБОТА БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

НУЖНЫ ДЕНЬГИ? дог. Нужна помощь с кредитом? Плохая кредитная история? Ты в черном списке? Судимость? Отказывают с кредитом? Звони!, **8-347-262-93-02 8-927-233-38-00**

Вы ищете работу? Опубликуйте свое резюме в «Работе для вас»

В эффективности такого способа поиска работы уже убедились многие наши читатели.

Марина, 36 лет, образование высшее экономическое. Искала работу оператора call-центра со скользящим графиком и зарплатой от 8 000 руб.: «1,5 года назад я родила ребенка. Сейчас решила выйти либо на неполный рабочий день, либо устроиться 2 через 2. После публикации мини-резюме в «Работе для вас» на меня обрушился просто шквал звонков с самыми разными предложениями от серьезных и вполне достойных компаний. Работу нашла быстро, да еще и смогла покапризничать: сравнивала зарплату, график, условия. Нынешним местом я очень довольна. А звонки с предложениями поступают до сих пор».

Алексей, 28 лет, образование среднее специальное. Искал работу автослесаря с окладом от 17 000 руб.: «Первая же публикация мини-резюме принесла мне сразу 3 интересных предложения. И через неделю я уже вышел на работу. Честно говоря, больше ничего и не делал, просто не успел. Хочу подчеркнуть, что форма мини-резюме очень удобна, поскольку работодатели находили меня сами. Мне же оставалось только выбирать».

КАК ОПУБЛИКОВАТЬ РЕЗЮМЕ В ГАЗЕТЕ?

Резюме публикуются бесплатно в разделе «Ищу работу»

КАК ОФОРМИТЬ?

Заполните бланк печатными буквами
В пункте «контактная информация» не забудьте указать свое имя (отчество) и номер телефона. Вырежьте бланк и отправьте его нам в почтовом конверте

КАК ПЕРЕДАТЬ?

Пришлите по почте: **450083, г. Уфа, ул. Зорге, 31, редакция газеты «Работа для Вас»**

Если вы хотите разместить ваше мини-резюме в нескольких выпусках газеты, необходимо вложить в конверт несколько бланков мини-резюме. Например, чтобы мини-резюме было опубликовано трижды, в конверт должно быть вложено три бланка. Ксерокопии бланка мини-резюме не принимаются и не публикуются!

ИЩУ РАБОТУ

Мини-резюме специалистов

ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ПЕРСОНАЛ

СЛЕСАРЬ-ИНСТРУМЕНТАЛЬЩИК, муж., 59 лет, неок. в/о, Уфимский нефтяной институт, стаж раб. 25 лет, Последние 10 лет работал на Уфимском заводе металлических и пластмассовых изделий в качестве слесаря по изготовлению и ремонту инвалидных колясок по спец. заказам, график раб. полн. раб. день, **8-989-958-87-29**, Сергей Витальевич

ЭЛЕКТРИК, АВТОЭЛЕКТРИК, аккумуляторщик, слесарь-автослесарь, медник: муж., 53 года, средн.обр., оператор водоносных установок, охрана-сторож. Работа в ЦРМ более 12 лет, з/п 20 т.р., **8-917-792-44-78**, Рома

РЕСТОРАННЫЙ И ШОУ-БИЗНЕС

КУХОННЫЙ РАБОТНИК, посудомойщица: жен., 37 лет, стаж раб. 12 лет, ответственная, честная, з/п 12 т.р., **291-83-05**

ШОУ-БАЛЕТ ДЛЯ ТОЛСТУШЕК, КЛОУНАДА, мисс Piggy, перформансы, презентации: жен., 12 лет, средн. спец. обр., шоу-балет «Джоконда», стаж раб. 12 лет, Балет в пуантах «Лебедь», сенс-санс, современный балет, классика, 1 вечер, 2-3 раза в месяц, з/п 10 т.р., **8-962-525-49-29**, Лариса

СПЕЦИАЛИСТЫ ПО КОМПЬЮТЕРАМ И ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЯМ

ПРОГРАММИСТ, сист. администратор. Технический специалист: муж., 40 лет, в/о, БашГУ, стаж раб. 15 лет, Опыт установки, написания ПО для накладных, обучения сотрудников, создания локальной сети, работы с POS-терминалами, поддержка сайта. MS Office, VBA, Delphi, HTML, 1С, з/п 10-40 т.р., **8-917-415-25-74**, idea.ufa@mail.ru, Равис

ПРЕПОДАВАТЕЛИ, ТРЕНЕРЫ

РЕПЕТИТОР ПО ИНФОРМАТИКЕ, математике для школьников: муж., 40 лет, в/о, БашГУ, научу решать задачи по информатике, математике. Подготовлю к ОГЭ, ЕГЭ. Научу рисовать блок-схемы. Объясню основы Бейсика, Паскаля, Word, Excel, Презентации. Урок 350 руб., **8-906-105-12-50**, sms415@mail.ru, Равис

СЛУЖБЫ БЕЗОПАСНОСТИ

ДЕЖУРНЫЙ, СТОРОЖ, ОХРАННИК, муж., 64, в/о, Уфимский нефтяной институт, работал начальником отдела метрологии стаж 37 лет, з/п 12 т.р., **8-937-353-80-43**, 281-76-08, Валерий

ОХРАННИК, СТОРОЖ, кроме охранных агентств: муж., 48 лет, средн. спец. обр., стаж раб. 15 лет, **8-917-348-46-17**, Олег

СТАРШИЙ ГРУППЫ ЗАДЕРЖАНИЯ ОХРАНЫ, кинолога МВД, начальник команды отдела охраны МВД: муж., 38 лет, в/о, УНИ. Центр профподгот. МВД, УНИ-старший лейтенант, военнообязанный, Центр проф. подготовки МВД, центр «Сатурн»-6 разряд. Охрана производственных объектов и гос. учреждений. Работа с использованием служебных собак, оружия и спецсредств. Рост 178, вес 78, з/п от 25 т.р., **937-308-16-48**, Алекс, только смс

НЯНИ, ГУВЕРНЕРЫ, ДОМРАБОТНИЦЫ

НЯНЯ ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ, любого возраста: жен., 58 лет, средн. обр., Дошкольное пед. училище №1, В д/с № 262, 25 лет. 11 лет в частной семье, была и няня и домработницей для 3 детей., з/п от 20 т.р., **8-917-476-49-22**, Галина

Ваше резюме в газете

БЕСПЛАТНО

ДОЛЖНОСТЬ,
НА КОТОРУЮ
ПРЕТЕНДУЕТЕ

СТАЖ РАБОТЫ В АНАЛОГИЧНОЙ ДОЛЖНОСТИ

ВОЗРАСТ _____ ПОЛ мужчина женщина

ОБРАЗОВАНИЕ высшее неполное высшее среднее среднее специальное

УЧЕБНОЕ
ЗАВЕДЕНИЕ

ЗНАНИЕ КОМПЬЮТЕРА

УРОВЕНЬ начальный средний продвинутый свободный

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

ЖЕЛАЕМЫЙ УРОВЕНЬ ЗАРПЛАТЫ

ИМЯ
И КОНТАКТНАЯ
ИНФОРМАЦИЯ

Заполняя бланк резюме, вы автоматически даете согласие на сбор, систематизацию, использование и распространение персональных данных, указанных в резюме, в том числе публикацию этих данных в газете, а также предоставление ее потенциальным работодателям. Настоящее согласие действует бессрочно с момента получения редакцией газеты «Работа для вас» заполненного бланка резюме.

РАБОТА.RU устраивает всех



УВОЛЬНЕНИЕ

ТЕПЕРЬ НЕ СТРАШНО!

4 ВИДА МОШЕННИЧЕСТВА И СПОСОБЫ БОРЬБЫ С НИМИ

ПРОВЕРЯЕМ РАБОТОДАТЕЛЯ

Rabota.ru продолжает бороться с мошенничеством. Эксперт Сергей Русанов рассказал о четырех самых распространенных видах мошенничества и о том, как проверять работодателя, чтобы не быть обманутым.

1 Зарплата и получишь работу

Ситуация: Светлана нашла в интернете «работу мечты». Нужно было проконсультировать клиентов работодателя по телефону, рассказывать им о косметических новинках. В офис ходить было не обязательно, работать можно было дома. Зарплата достойная. Но за обучение и видеокурсы о продукте нужно было заплатить 7000 рублей. Светлана курсы оплатила и получила ссылку на видеоматериалы по продаже косметики. Но работодатель исчез — ни клиентской базы, ни работы Светлана не получила. То есть компания продала за 7000 рублей курсы по продаже косметики.

Комментарий эксперта:

«Если работодатель навязывает соискателю платные услуги для получения работы — это точно мошенничество. Если работодатель реальный и честный, он никогда не будет просить плату за получение работы. Внимательно проверяйте сайты, где ищете вакансии. На рекрутинговых сайтах с именем и историей работают модераторы, которые оперативно удаляют мошеннические вакансии».

2 Компания на грани банкротства

Ситуация: Игорь отправил резюме в крупную торговую интернет-компанию. Почти сразу был приглашен на собеседование в красивый офис, где ему предложили должность закупщика. У Игоря опыт работы уже был.

Основной задачей Игоря было договариваться о поставках с отсрочкой платежа. Игорь отлично выполнил работу: поставщики отгрузили товар. Но зарплаты Игорь не получил. Оказалось, работодатель на грани банкротства, счета арестованы, выплаты заморожены. С по-

ставщиками, которых привел в компанию Игорь, также расплачиваться никто не собирался, товары продавались, а деньги шли в неизвестном направлении. Долги росли. Проработав два месяца, Игорь уволился, так и не получив зарплаты и серьезно испортив свою репутацию на рынке.

Комментарий эксперта:

«Потенциального работодателя всегда необходимо оценивать с финансовой точки зрения. Узнать прибыльность или убыточность компании можно, например, запросив бухгалтерскую отчетность компании (открытая информация) на сайте



Росстата, или на нашем портале. Убыток должен настораживать».

Также следует проверить исковые требования к работодателю на сайте Арбитражного суда. Если у компании есть непогашенные долги перед поставщиками и контрагентами, то лучше с ней не связываться. При банкротстве работодателя велика вероятность остаться без зарплаты, которую не получится вернуть даже через суд.

3 Несуществующие товары

Ситуация: Ольга нашла работу рядом с домом, гибкий график, отличные бонусы. Основная задача — продавать

офисную технику, компьютеры. Цены — намного ниже, чем у конкурентов. Ольга без труда находила клиентов и выставляла счета на предоплату. От клиентов требовалось немного подождать — техника шла из Китая.

Три месяца Ольга успешно продавала технику, которая, по словам руководителя, задержалась на таможне. Однажды Ольга пришла в офис: дверь была закрыта, на двери табличка о переезде. Ни один из покупателей товар не получил. Ольга проходила сперва как подозреваемая, а затем и свидетель по уголовному делу о мошенниче-

должны знать его имя. У компании должны быть постоянные клиенты и поставщики».

4 Объемное тестовое задание

Ситуация: Программист Андрей пришел на собеседование в офис в центре Москвы. Условия работы его полностью устраивали: высокая зарплата, удаленная проектная работа. На собеседовании он получил тестовое задание. Андрей потратил на решение задачи месяц. Работодатель ответил, что с заданием справились еще два соискателя и, чтобы определить итогового кандидата, нужно выполнить еще задачу. Андрей понял, что

стве.

Комментарий эксперта:

«Мошенники часто создают компанию-однодневку и принимают платежи от контрагентов. Деньги обналичиваются, деятельность фирмы прекращается. Прежде чем трудоустроиться, необходимо проверить работодателя по открытым информационным ресурсам. Посмотрите, как долго существует компания. Проверьте ее адрес — место регистрации должно совпадать с местом нахождения головного офиса. Вас должно насторожить, если на адрес зарегистрировано слишком много фирм (исключение — офисные центры). Директор компании должен быть „реальным“, и вы

его не собирались брать — он просто сделал работу бесплатно».

Комментарий эксперта:

«Тестовые задания необходимы при приеме на работу. Но нужно уметь отличать тестовое задание от полноценного проекта. Также рекомендуем ознакомиться с отзывами о компании работодателя, прежде чем выполнять задание. Если компания постоянно решает свои задачи за счет „тестов“, то, скорее всего, об этом уже написали другие потенциальные работники».

НЕ ЗАСНУТЬ НА РАБОТЕ ЭКСПЕРТЫ О ТОМ, КАК СПАТЬ И КАК НЕ УСНУТЬ

Почему важно спать ночью и насколько безобидны энергетики? Рассказывают сомнолог, невропатолог и специалист по кофе.

«Жаворонки» и «совы» действительно существуют. Людей, которые по собственной воле поздно ложатся спать и с трудом просыпаются по утрам, принято называть «совами». Это состояние генетически запрограммировано и является их особенностью. Температура тела у «сов» повышается после обеда, в то время как у «жаворонков» — в первой половине дня. Выработка мелатонина — гормона, отвечающего за сон, — у людей с разными хронотипами тоже происходит в разное время. И это еще одна важная причина, почему в первой половине дня активность «сов» минимальна, а пик деятельности «жаворонков» приходится именно на утренние часы.

Однако даже самым закоренелым «совам» часть ночи следует спать.

«Биологические часы организма запрограммированы таким образом, что ночью человек должен спать, а днем бодрствовать», — поясняет врач-сомнолог клиники «Медицина» Наталья Белозерова. — Люди спят днем хуже, чем ночью. Днем не удастся проспать 7-8 часов, даже при идеальных условиях для сна. Это связано с более высокой температурой тела, чем в ночные часы, а также с выработкой мелатонина (гормон сна). Его выработка происходит с 20 часов. В течение дня концентрация мелатонина снижена».

Нарушения сна и усталость от ночных смен сохраняются в некоторых случаях на протяжении нескольких лет — даже после перехода на дневной график работы.

Расстройства сна приводят к подавленному настроению, переживаниям, раздражительности, возбудимости, склонности к агрессии.

Любителям со сменным графиком работы, которые вынуждены восполнять недостаток сна в дневные часы, иногда показано применение мелатонина в таблетках и обязательное соблюдение режима.

«Истинным „жаворонкам“ и „совам“ не следует „ломать“ себя и пытаться полностью перестроить свои ритмы, — предупреждает Наталья Белозерова. — Для того чтобы сохранялись и работоспособность, и полноценный сон, следует соблюдать гигиену сна — несколько простых правил, которые помогут максимально эффективно спать и бодрствовать, вне зависимости от хронотипа». И «жаворонки», и «совы» могут подстроить их под комфортные для себя часы сна и бодрствования.

— Рекомендуется ложиться и вставать в одно и то же время в рабочие и выходные дни.

— За 2 часа до сна следует ограничивать работу, связанную с эмоциональной и интеллектуальной нагрузкой. От просмотра сериалов и активности в социальных сетях перед сном тоже лучше воздержаться — свет от смартфонов и планшетов разрушает мелатонин.

— В спальне должно быть темно, тихо и прохладно, помещение перед сном надо проветрить.

— Необходимы регулярные аэробные нагрузки: бег, плавание, ходьба в быстром темпе, кардиотренировки надо проводить не позднее чем за 4 часа до сна.

— Дневной свет более физиологичен для человека. Яркий голубой свет помогает проснуться утром, поддерживает бодрствование, а более приглушенный, теплый — расслабляет и помогает заснуть. Перед сном лучше включать более приглушенный красный свет.

— Облегчает засыпание расслабляющая музыка.

— Не следует пренебрегать ароматерапией: запах имбиря, гуараны, кофе помогает проснуться, а мелисса и лаванда способствуют засыпанию.

— После пробуждения нужен прохладный или контрастный душ, обязательно завтрак.

— Употребление кофе рекомендовано сразу после пробуждения, а чай, в том числе зеленый, следует ограничить за 6 часов до сна.

Как заставить себя не спать

Желание поспать на работе присуще не только тем, кто трудится ночью. Для сонливости в дневные часы есть достаточно причин — от усталости (напряженный день) до перемены погоды.

В идеале, для того чтобы взбодриться, специалисты по сну рекомендуют 20-30-минутный дневной сон. Но если такая роскошь недоступна, то на помощь приходят энергетики.

Кофе

«Для того чтобы взбодриться, чаще всего пьют кофе сорта робуста, — говорит генеральный директор компании «Лаборатория кофе» Сергей Лапчевский. — Содержание

кофеина в нем выше, чем в арабике, в 3,5 раза. Обратная сторона медали — робуста повышает давление, провоцирует тахикардию. Именно из-за робусты не пьют кофе люди, которые говорят, что им от кофе „плохо“. И действительно — для людей, находящихся в стрессовой ситуации, имеющих проблемы со здоровьем, этот напиток может быть очень опасным».

Любителям кофе следует помнить, что после шестой чашки кофе повышается пульс и артериальное давление, после девятой возникает страх, беспокойство и бессонница. У людей, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы, побочные эффекты возникают раньше.

Если все-таки очень хочется кофе, специалисты рекомендуют выбирать арабику. «В арабике содержание кофеина значительно ниже, — рассказывает Сергей Лапчевский. — В светлой обжарке этот кофе даже скорей полезен — там сохраняются витамины, микроэлементы, природные антиоксиданты, которые свойственны ягодам кофе. Они благотворно влияют на сердце и сосуды. Когда люди пьют правильно обжаренную и приготовленную арабику, у них не скачет давление, нет тахикардии. Эффект „бодрости“

к припасам энергии, которые хранятся в организме на случай какой-то чрезвычайной ситуации.

«Многие у нас в стране живут в ритме бородатой поговорки о том, что на одну ставку есть нечего, а на две — некогда, поэтому стараются работать почти нон-стоп, а питаются в основном энергетиками, — констатирует врач-невролог в клинике «Мать и дитя» Илья Цветков. — Если вы уверены, что ситуация чрезвычайная, энергетик вполне можно употребить, но согласитесь, такая ситуация не может повторяться изо дня в день. Отдавая „неприкосновенный запас“, организм за несколько часов истощается. И человек чувствует уже не просто усталость, а слабость и полное бессилие. Конечно, можно выпить еще баночку энергетика, но скрытые резервы в организме тоже не бесконечны. Наступит момент, после которого энергетик перестанет действовать, тело перестанет откликаться на стимуляцию и потребует многочасового, а то и многодневного отдыха. Все, что мы берем у своего организма „взаймы“, придется восстанавливать. Иначе начнутся серьезные нарушения здоровья — от метаболического синдрома и болезней женских половых органов до психических расстройств и новооб-



немного меньше, чем от робусты, но он есть, ведь это все-таки кофе».

Энергетики

Когда кофе уже не помогает (или не помогает вообще, такое тоже бывает), на помощь приходят энергетики. Такие напитки дают необходимый эффект бодрости и прилива сил. Но важно помнить, что это действие тонизирующих напитков весьма обманчиво. Никакой энергии и волшебных сил извне они не дают. А только правдами и неправдами открывают «второе дыхание» из того ресурса, который у человека остался.

По сути энергетик — это ключ

разований. Неминуемы проблемы с сердцем, сосудами, желудком и кишечником».

Скрытые резервы организма эксплуатируют не только энергетические напитки из магазина, но и абсолютно все субстанции, которые преподносятся как «природные энергетики». Да, чай полезнее для желудка, чем адреналин, а настойка женьшеня еще и стоит дешевле, чем энергетик в банке, и вообще продается в аптеке. Но только доза отличает лекарство от яда.

В ООО "ПСК-6", на стройки г. Уфы, срочно требуются

для строительства на монолит: **каменщики**
бетонщики

для отделки в строящемся доме: **маляры**
плотники на отделку
плиточники
штукатуры

*Опыт работы от 3-х лет.
З/п от 25 000 руб. и выше*

*Опыт работы от 3-х лет.
З/п при собеседовании*

Тел.: 263-69-00, 279-20-57 Адрес: г. Уфа, ул. Свободы, 80/2 (тупик ул. Кремлёвская)

Найди свою идеальную вакансию

РАБОТА для вас

Найди идеальную работу

- ✓ Дружный коллектив
- ✓ Отличная зарплата
- ✓ Близко от дома
- ✓ Возможности карьерного роста
- ✓ Уютный офис
- ✓ Оплата обедов
- ✓ Бесплатные обеды
- ✓ Полное ДМС
- ✓ Скидка в фитнес-клуб
- ✓ Личный график

Спасибо тебе, РАБОТА для вас

ВСЕ ВАКАНСИИ ГОРОДА В ОДНОЙ ГАЗЕТЕ!

РАБОТА для вас

Башкирский межотраслевой институт охраны труда, экологии и безопасности на производстве

50 лет в области дополнительного профессионального образования "Учиться качественно, чтобы работать профессионально!"

- ◆ Специалист по охране труда, техносферная безопасность (т. 273-82-65)
- ◆ Машинист бульдозера, экскаватора одноковшового, трубоукладчика (на отечественные и машины фирм «КАТО», «КОМАЦУ», «ХИТАЧИ», «КАТЕРПИЛЛАР», «УДС» и т.д.)
- ◆ Машинист дорожно-строительных машин: бурильнокрановой самоходной машины, копра, катка самоходного с гладкими вальцами, автогрейдера, укладчика асфальтобетона, водители погрузчика, электропогрузчика
- ◆ Оператор котельной, слесарь по КИП и А, по эксплуатации и ремонту газового оборудования
- ◆ Оператор АЗС, Машинист ППУ
- ◆ Лифтёр, стропальщик, такелажник, рабочие люльки
- ◆ Машинисты грузоподъемных кранов всех типов, машинист автовышки и АГП
- ◆ Электрогазосварщик, газорезчик, электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования, слесарь-электрик по ремонту электрооборудования (автомобилей), машинист компрессорных установок, машинист электростанции передвижной, слесарь по ремонту автомобилей, аккумуляторщик, токарь, фрезеровщик
- ◆ Маляр, штукатур, плотник, каменщик, столяр, плотник, кровельщик, слесарь-сантехник и т.д.

И многие другие специальности (более 700) по Вашим заявкам по тел.: 250-96-19, 272-92-19, client@bmipk.ru, www.bmipk.ru № 3152 от 04.08.2015 г.

Нас легко найти: г. Уфа, ул. Революционная, 55 (остановка транспорта «Центральный рынок»)

Филиалы в городах Белорецк, Нефтекамск, Октябрьский, Стерлитамак, Сибай, Дюртюли, Челябинск, Курган Учебные пункты в городах Салават, Янаул (P)

скидки для стоящих на учете в Центре занятости, студентов, пенсионеров, в День Рождения и др.**

Компьютерные курсы: Компьютерный курс для начинающих Microsoft Excel, Продвинутый уровень Microsoft Excel. Программирование макросов Excel Powerpoint. Создание презентаций Секретарь-референт со знанием ПК Разработка сайтов от 0 до проф. Продвижение и оптимизация сайтов (SEO) Графика: Photoshop, CorelDRAW, AutoCAD, 3D Studio Max, КОМПАС Ремонт и техобслуживание ПК Языки программирования (C++, Pascal, Perl)

Курсы дизайна: Основы дизайна Дизайн интерьера Ландшафтный дизайн Теория цвета

Бухгалтерские курсы: Современный бухгалтерский учет и налоги от нуля до уровня главного бухгалтера + 1С Бухгалтерский учет и налоги: заочно-дистанционный курс Бухгалтерский учет для руководителей

Курсы 1С: 1С: Бухгалтерия 8.2/8.3 1С: Зарплата и управление персоналом 8.2/8.3 1С: Управление торговлей и складом 8.2/8.3 1С: Программирование 8.3

Курсы менеджмента: Организация и руководство малым бизнесом Создание туристического агентства с нуля Менеджер по продажам Менеджер по туризму Менеджер по маркетингу и сбыту Менеджер по рекламе и PR Менеджер по логистике Секретарь референт Управление персоналом-HR Гостиничное дело Делопроизводство Архивное дело Кадровое делопроизводство

Языковые курсы: Английский язык Немецкий язык Китайский язык и др.

Сметное дело с изучением программы Гранд-Смета

Запись на курсы с 10.00 до 20.00 ч.: (347) 223-33-74, 294-15-07, 266-23-40, 8-987-254-15-07, 8-927-236-23-40 г. Уфа, ул. Р. Зорге, д.9, каб. 603 **www.zaman.ru**, e-mail: info@zaman.ru, vk: zamanpofa

ZAMAN* Учебный центр

*Zaman – Заман
** Предложение действует на ряд курсов. Подробности уточняйте у менеджеров

Фирма "1С" рекомендует

1С Центр сертифицированного обучения - доступное и качественное обучение по программам 1С.

Для пользователей и IT-специалистов

- Технологическая платформа 8.3
- 1С:Бухгалтерия предприятия
- 1С:Зарплата и управление персоналом
- 1С:Управление торговлей
- Оператор 1С
- 1С:Бухгалтерия государственного учреждения
- 1С:Зарплата и кадры бюджетного учреждения

Сертификация на "1С: Профессионал", "1С: Специалист".

Учебный центр Компании Онлайн
г.Уфа Цюрупы, 130, т.(347)223-82-28,доб.1014, 8-927-085-91-87
cso@online-ufa.ru www.online-ufa.ru

Проводим обучение: ЧОУ ДПО УКК «Курсор»

Лицензия серия 02 Л 01 №0004513 пер.№ 2798 от 26.06.2014г.

Бурильщик КРС, ЭРБС
Помощник бурильщика КРС, ЭРБС
ГНВП
Оператор по добыче нефти и газа
Моторист ЦА
Машинист подъемника, ППДУ
Слесаря различных направлений
Монтажники в нефтянке и нефтехимии
Операторы ПРС

Машинисты кранов всех типов
ТРАКТОРИСТЫ КАТ. ВСDE
КАТЕГОРИИ АI, АII, АIII
Экскаватора Бульдозера Погрузчика, в т.ч. иностранного производства
Компрессоров и насосов
Стропальщики
ДОПОГ

Оператор АЗС
Электромонтеры
Слесаря КИП и А
Электрогазосварщики
Операторы ТУ
Операторы товарные
Сантехники
Изолировщики
Оператор котельной
Машинисты передвижных электростанций

Адрес: г. Уфа, ул. Кислородная, 9/1
тел.:
2 95-95-55
2 95-95-11
2 42-62-44
ukkkursor@mail.ru