

Актуальные вакансии от лучших работодателей



РАБОТА В ЗАПАДНОМ ОКРУГЕ



ТОЛЬКО ПРОВЕРЕННЫЕ РАБОТОДАТЕЛИ

№22(149)04.07-10.07.2022

ГАЗЕТА ОБЪЯВЛЕНИЙ О ВАКАНСИЯХ
МОСКВЫ И МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ



ЕЩЕ БОЛЬШЕ ВАКАНСИЙ В ГРУППЕ **Работа в Западном округе**
Размещайте вакансии! Ищите работу рядом с домом



★ НА ТЕРРИТОРИЮ ПАРКА «ПАТРИОТ»

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ:

- **ОПЕРАТОРОВ** внутренней и внешней уборки
- **УБОРЩИЦ**
- **ДВОРНИКОВ**
- **ТРАКТОРИСТОВ**

з/п от 52 000 рублей в месяц
+ проживание, обед за наш счет
Оформление по ТК РФ
Одинцовский округ
т. 8-915-101-95-94

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ
(Международный аэропорт Внуково)

УБОРЩИЦ В ОФИСНЫЕ ПОМЕЩЕНИЯ	График: 5/2, 2/2 з/п 40 000 - 50 000 рублей
ГРУЗЧИКОВ	График: 1/3 з/п 35 000 - 37 000 рублей
ДВОРНИКОВ (рассматриваем пенсионеров)	График: 6/1 з/п 45 000 рублей

Официальное трудоустройство, спецодежда, оплачиваемый отпуск, больничный

☎ 8 965 113 19 90

Работа в тепличном комплексе Агрокомбинат Московский

• СБОРЩИК (ЦА)
• УПАКОВЩИК (ЦА)

Смены дневные
07:00 до 19:00, с 08:00 до 19:00
Оплата еженедельно!
На банковскую карту
2000 руб. ЗА СМЕНУ
Обучение в процессе работы
М. Саларьево
Место работы град Московский
(От Саларьево 20 минут на автобусе)

☎ 8-968-448-84-57 отдел кадров

Издательство **РАБОТА В ЗАПАДНОМ ОКРУГЕ** приглашает

МЕНЕДЖЕРА ПО ПРОДАЖАМ РЕКЛАМНЫХ ПЛОЩАДЕЙ
с опытом работы в печатном издании
(удаленная работа)

Обязанности:

- Поиск клиентов
- Продажа рекламных площадей в кадровом издании

Условия: Удаленная работа из дома. График работы 5/2
Высокий % с продаж

тел 8(495)744-33-62

АВОСЬКА УНИВЕРСАМ

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

- РАБОТУ РЯДОМ С ДОМОМ • официальную з/п и премии
- полное соблюдение ТК РФ • работу в стабильной компании • карьерный рост

ОТ ВАС:

- желание работать и развиваться
- доброжелательность и честность

В г. Одинцово, п. Трехгорка приглашаем:

- **ПРОДАВЦА**
График работы 3/3..... з/п до 50 000 руб.
- **В УНИВЕРСАМЫ по Москве м. Молодежная, м. Мичуринский пр-т, м. Юго-западная приглашаем:**
- **ПРОДАВЦА**
График работы 3/3..... з/п до 50 000 руб.
- **ПРОДАВЦА - МЯСНИКА**
График работы 3/3..... з/п 60 000 руб.
- **СПЕЦИАЛИСТА ПО КОНДИЦИОНЕРАМ И ВЕНТИЛЯЦИИ**
График работы 5/2..... з/п 60 000 руб.

8-495-656-71-00
8-966-030-46-26
www.avoska.ru

Русская Чайная Компания
требуются:

ОПЕРАТОР ЛИНИИ
з/п 55 000 руб. на руки
График работы: 2 дня день, 1 ночь/3 выходных по 12 часов; 2/2 в день с 08:00 до 20:00; 3 дня в день/3 выходных, 3 дня в ночь/3 выходных по 12 часов
■ Работа на современном фасовочном оборудовании (фасовка чая)

ГРУЗЧИК
з/п 42 000 руб. на руки
График работы: 2/2 с 08:00 до 20:00, 5/2 ПН-ПТ с 08:00 до 16:30
■ Разгрузочно-погрузочные работы

ФАСОВЩИК
з/п 38 000 руб. на руки
График работы: 5/2 ПН-ПТ с 08:00 до 16:30
■ Упаковка, фасовка, сортировка и ручная сборка готовой продукции
Место работы «Инженерный Корпус ЗВС»
Проезд общественным транспортом от м. Саларьево, м. Солнцево, м. Новопеределкино

Юлия Владимировна
+7 (495) 447-05-56 Пн. - Пт. с 10 до 18
+7 (967) 187-71-85 Пн. - Пт. с 10 до 18

Электромонтажная компания
ПРИГЛАШАЕТ СРОЧНО:

ЭЛЕКТРОМОНТАЖНИКОВ
МЕСТО РАБОТЫ
Севастопольский проспект, д. 28, корп. 9

МОНТАЖНИКОВ СЛАБОТОЧНЫХ СИСТЕМ
МЕСТО РАБОТЫ пос. Сосенское, дер. Николо-Хованское, д.7

з/п от 70 000 руб.
опыт работы от 1 года
график работы 6/1 с 8 до 17

ПРЕДОСТАВЛЯЕМ ПРОЖИВАНИЕ

Звоните +7 (977) 745-14-00, Ольга

ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ ВАКАНСИЮ? ПОЗВОНИТЕ:
8-495-744-33-62

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

Бытовые услуги..... 2	Рабочие специальности..... 2	Строительство / Ремонт..... 3	Швеи / Швейное производство..... 3
Охрана / безопасность..... 2	Складское хозяйство/логистика / вэд..... 2	Торговля / продажи..... 3	Разнорабочие / грузчики..... 3
Производство / промышленность..... 2	Рестораны / гостиницы / туризм..... 3	Транспорт / автобизнес..... 3	Уборщики / дворники / мойщики..... 3

БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

ПРИЕМЩИЦА В ХИМ.ЧИСТКУ дог.
Химчистке «Леда» требуются приемщицы за-казов по адресам: м. Молодежная, м. Сева-стопольская, м. Народное Ополчение, м. По-лежаевская, мкр. Куркино. График работы 2/2. Берем в том числе активных пенсионеров.
т. 8-966-137-56-88, 8-495-258-88-30 - запись на собеседование

ОХРАНА / БЕЗОПАСНОСТЬ

В складской комплекс СИВМА приглашаются:



ОХРАННИКИ
3 500 руб. в сутки
Официальное оформление, горячее питание, спецодежда
г.Одинцово, ул. Луговая, д.14 ПСК СИВМА
8-495-933-5959 доб.206; 8-917-599-4097

ОХРАННИК дог.
м. Минская. Охранники в элитный дом. Гра-фик суточный, соц. пакет.
т. 8-916-764-31-28, 8-499-783-02-26

ОХРАННИК от 20 000 р.
Охранники в Одинцовском районе: М. Вязе-мы, Перхушково. З/плата от 20 000 рублей. Соц. Пакет, помощь в лицензировании.
т. 8-499-783-02-26, 8-915-167-90-27

ОХРАННИК 40 000 – 60 000 р.
г. Москва, Московская обл. Требуются ох-ранники (вахта) в ЧОП «ВЕТИМ» с графиком работы 15/15, 20/10, 20/20. З/п 40000-60000. Москва и МО, проживание на объекте, все ус-ловия имеются. УЛЧО приветствуется. Мож-но без опыта работы. Наличие формы же-лательно. Гражданство РФ. Наш сайт: www.чоп-ветим.рф
т. 8-915-487-22-77 Инна

ОХРАННИК 3 500 р./сутки
г. Одинцово. В складской комплекс «СИВ-МА» приглашаются охранники. Официальное оформление, горячее питание, спецодежда. ул. Луговая, д.14 ПСК СИВМА.
т. 8-495-933-59-59 доб. 206, 8-917-599-40-97

ОХРАННИК от 45 000 р.
Московская область. Требуются охранники в коттеджные поселки и склад. Проживание на объекте. Зарплата от 45 000 рублей.
т. 8-906-066-75-47

СОТРУДНИК ОХРАНЫ 2 800 р. / 42 000 р.
Западный округ г. Москвы и др. Требуются лицензированные сотрудники охраны. Гра-фик работы: сутки через трое, 2/2 – з/п 2800 руб. (за сутки), вахта 15/15 – з/п 42000 руб. Больничные, отпускные оплачиваются.
т. 8-495-543-74-31, 8-495-543-74-32

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ КОМПАНИИ ПО РАЗМЕЩЕНИЮ ВАКАНСИЙ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ
8-495-744-33-62

ПРОИЗВОДСТВО / ПРОМЫШЛЕННОСТЬ

ОПЕРАТОР ЛИНИИ 55 000 р.
м. Саларьево, м. Новопеределкино. Русская Чайная Компания приглашает на работу опе-ратора линии производства. Работа на совре-менном фасовочном оборудовании (фасовка чая). Сменный график работы: 2 дня в день, 1 ночь / 3 выходных по 12 ч.; 2/2 в день с 08.00 до 20.00; 3 дня в день / 3 выходных, 3 дня в ночь / 3 выходных по 12 ч. Заработная плата 55000 рублей НА РУКИ. Оформление в соответствии с законодательством РФ.
т. 8-495-447-05-56, 8-967-187-71-85 – звонить в будни с 10 до 18

СВАРЩИК от 60 000 р.
д. Малые Вязёмы. Сварщики на производ-ство. Сварка металлоконструкций по чере-тежам. Слесарные работы. Опыт работы на полуавтомате. З/п от 60000р.
т. 8-999-891-10-60

СВАРЩИК дог.
р.п. Большие Вязёмы (Голицыно). В ПК «Ру-скреп» требуются сварщики. График работы 5/2 (с 9.00-18.00). Оформление по ТК.
т. 8-919-761-84-00, 8-495-744-87-67

СТОЛЯР от 65 000 р.
д. Малые Вязёмы. Столяр на производство. Работа на станках (Ленто-пильный, Рейс-мус, ЧПУ, Четырехсторонник и др.), плотниц-кие работы (сборка, работа руками). З/п от 65000р.
т. 8-999-891-10-60

ТОКАРЬ до 90 000 р.
м. Кунцевская. Предприятию, специализиру-ющемуся на ремонте и изготовлении гидро-цилиндров, требуется токарь. График рабо-ты: 5/2 с 8.00 до 18.00. Оформление по ТК РФ, испытательный срок 1 месяц. ул. Верей-ская, д.29, стр.2.
т. 8-901-542-30-50

РАБОЧИЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

МОНТАЖНИК СИСТЕМ от 70 000 р.
пос. Сосенское. Электромонтажная компа-ния приглашает срочно монтажников слабо-точных систем, место работы пос. Сосенское, дер. Николо-Хованское, д.7. З/п от 70 000 руб. Опыт работы от 1 года, график работы 6/1 с 8 до 17, предоставляем проживание.
т. 8-977-745-14-00 Ольга

ОСМОТРИК-РЕМОНТНИК ВАГОНОВ дог.
Компания «РЖД». Техническое обслужива-ние вагонов, самоходных машин и тд, в части выявления и устранения неисправностей. Свидетельство о наличии профессии будет являться преимуществом; умение четко со-блюдать инструкции и сроки выполнения задач. Оформление по ТК РФ; стабильная заработная плата; ежегодная индексация оплаты труда.
т. 8-800-444-44-10 – звонок бесплатный

ПРИГЛАШАЕМ

РАСПРОСТРАНИТЕЛЕЙ ГАЗЕТЫ
У СТАНЦИЙ МЕТРО
Славянский бульвар, Крылатское,
Фили, Багратионовская,
Молодежная, Кунцевская
Гражданство РФ



Принимаем на работу пенсионеров

8-926-158-81-94

СБОРЩИК/ЦА 2 000 р./смена
град Московский. Требуется сборщик / сбор-щица. Работа в тепличном комплексе Агро-комбинат Московский. Смены дневные: с 07.00 до 19.00, с 08.00 до 19.00. Оплата еже-недельно на банковскую карту. Обучение в процессе работы.
т. 8-968-448-84-57 отдел кадров

СБОРЩИК-КОМПЛЕКТОВЩИК от 50 000 р.
м. Озерная, м. Кунцевская. Компания ТК Искандер приглашает комплектовщиков для работы на склад продуктов питания. График работы 5/2. Официальное трудоустройство. Адрес: г.Москва, ул. Рябиновая, д.47, стр.1.
т. 8-926-093-29-35 Татьяна

СЛЕСАРЬ-СБОРЩИК 73 500 р.
г. Одинцово. Требуется слесарь-сборщик трансформаторов. Чтение сборочных чере-тей. Умение работать пневмо- и электроин-струментом. Опыт работы сборщиком транс-форматоров или слесарем - сборщиком от 1,5 лет. Предпочтение проживающим в Одинцов-ском районе. Образование средне-специаль-ное. График работы: полный рабочий день, 5/2.
т. 8-968-665-44-61

СПЕЦИАЛИСТ ПО КОНДИЦИОНЕРАМ 60 000 р.
г. Одинцово, м. Молодежная, м. Мичурин-ский пр-т, м. Юго-Западная. Универсам «Авоська» приглашает на работу специали-ста по кондиционерам и вентиляции. График работы: 5/2. Официальная з/п и премии. Пол-ное соблюдение ТК РФ.
т. 8-495-656-71-00, 8-966-030-46-26

ФАСОВЩИК 38 000 р.
м. Саларьево, м. Новопеределкино. Рус-ская Чайная Компания приглашает на работу фасовщиков. Упаковка, фасовка, сортировка и ручная сборка готовой продукции. График работы: 5/2 Пн.-Пт. с 08.00 до 16.30. Заработ-ная плата 38000 рублей НА РУКИ. Оформле-ние в соответствии с законодательством РФ.
т. 8-495-447-05-56, 8-967-187-71-85 – звонить в будни с 10 до 18

УПАКОВЩИК/ЦА 2 000 р./смена
град Московский. Требуется упаковщик / упаковщица. Работа в тепличном комплексе Агрокомбинат Московский. Смены дневные: с 07.00 до 19.00, с 08.00 до 19.00. Оплата еже-недельно на банковскую карту. Обучение в процессе работы.
т. 8-968-448-84-57 отдел кадров

ЭЛЕКТРОМОНТАЖНИК от 70 000 р.
м. Новые Черемушки, м. Зюзино. Электро-монтажная компания приглашает срочно электромонтажников, место работы Сева-стопольский проспект, д. 28, корп. 9. З/п от 70 000 руб. Опыт работы от 1 года, график работы 6/1 с 8 до 17, предоставляем проживание.
т. 8-977-745-14-00 Ольга

СКЛАДСКОЕ ХОЗЯЙСТВО / ЛОГИСТИКА / ВЭД

ГРУЗЧИК ЗП 54 000 р.
•График работы 3/4 (смена 14 ч)

МЕРЧЕНДАЙЗЕР
(визитный мерчендайзер)
ЗП от 45 000 - 60 000 р.

КЛАДОВЩИК
ЗП 60 000 - 65 000 р.
•График работы 1/2, 1/3

УБОРЩИЦА ЗП 35 000 р.
•График работы 5/2

ТОРГОВЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ
ЗП от 70 000 - 100 000 р.

 **Ул. Рябиновая**
8-903-625-57-48

КЛАДОВЩИК 60 000 – 65 000 р.
м. Озерная, м. Кунцевская. Компания «Свит-логорье» приглашает кладовщика. График ра-боты: 1/2, 1/3. Место работы: ул. Рябиновая.
т. 8-903-625-57-48

КЛАДОВЩИК дог.
р.п. Большие Вязёмы (Голицыно). В ПК «Русскреп» требуются кладовщики. График работы 5/2 (с 9.00-18.00). Оформление по ТК. т. 8-919-761-84-00, 8-495-744-87-67

РЕСТОРАНЫ / ГОСТИНИЦЫ / ТУРИЗМ

ПОВАР-МЯСНИК 60 000 р.
м. Молодежная, м. Мичуринский пр-т, м. Юго-Западная. Универсам «Авоська» приглашает на работу повара-мясника. График работы: 3/3. Официальная з/п и премии. Полное соблюдение ТК РФ. Карьерный рост. т. 8-495-656-71-00, 8-966-030-46-26

СТРОИТЕЛЬСТВО / РЕМОНТ

ГИДРОИЗОЛИРОВЩИК от 60 000 р.
г. Москва. Строительной компании требуются гидроизолировщики. Опыт в изоляции, работа с горелкой/феном. График 6/1. Официальное трудоустройство. Выплаты з/п 2 раза в месяц. Проживание в общежитии. З/п от 60000 руб. на руки. т. 8-985-730-02-58; e-mail – lih@tehnoroof.ru

БЕТОНЩИК 4 000 р./день
г. Москва. В Москву требуются бетонщики для заливки промышленных полов. Желательно с опытом работы. Гражданство РФ, ДНР, ЛНР, РБ. Зарплата 4000 р. в день. Иногородним предоставляется жильё. Зарплата 2 раза в месяц! Есть авансирование. Необходимые документы (паспорт, прописка или регистрация, ИНН, Снилс, реквизиты карты для получения зп). т. 8-989-534-08-73 - Виталий, 8-903-374-35-67 - Михаил (what's app на этих же номерах)

ТОРГОВЛЯ / ПРОДАЖИ

МЕРЧЕНДАЙЗЕР от 45 000 – 60 000 р.
м. Озерная, м. Кунцевская. Компания «Свитлогорье» приглашает на работу визитного мерчендайзера. Выкладка товара в магазине в соответствии с планограммой; контроль и планирование товарного запаса. График работы 5/2 с 9.00-18.00 (вых. субб, воскр.). т. 8-903-625-57-48

ПРОДАВЕЦ до 50 000 р.
г. Одинцово, м. Молодежная, м. Мичуринский пр-т, м. Юго-Западная. Универсам «Авоська» приглашает на работу продавца. График работы: 3/3. Официальная з/п и премии. Полное соблюдение ТК РФ. Карьерный рост. т. 8-495-656-71-00, 8-966-030-46-26

ТОРГОВЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ от 80 000 р.
г. Москва, Московская обл. В торговую компанию требуются сотрудники на должность торгового представителя. Можно без опыта работы (проводится обучение). Работа с существующей базой, поиск новых клиентов. Официальное трудоустройство по ТК РФ, график работы 5/2 с 09:00 до 18:00. т. 8-926-093-29-35

ТОРГОВЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ от 70 000 – 100 000 р.
м. Озерная, м. Кунцевская. Компания «Свитлогорье» приглашает на работу торгового представителя. Работа с существующей клиентской базой (прием заказов КПК/Планшет), расширение ассортимента, сокращение дебиторской задолженности. т. 8-903-625-57-48

ТРАНСПОРТ / АВТОБИЗНЕС

ООО «ПроФреш» ВОДИТЕЛЬ ЭКСПЕДИТОР

Обязанности:

Доставка и экспедирование продуктов питания в магазины

Условия:

- Магазины доставки в одном районе
- З/п от 66 000 руб. до 90 000 руб. + хорошие подработки
- Белая зарплата
- Работа на авто компании Nissan Cabstar
- Оплата ГСМ
- Оформление по ТК

Требования:

Водительские права категории В

м. Озерная, Ул. Рябиновая, дом 45
8 (963) 776-72-91

ОПЕРАТОР на МАЗС дог.
м. Митино, МКАД 43 км. Требуются Операторы на МАЗС (многопрофильная автозаправочная станция: ГАЗ и топливо): г.Москва, ул. Зенитчиков, 7 (м. Митино); МКАД 43 км, вл. 10. Трудоустройство по ТК РФ, сменный режим работы. т. 8-915-088-93-69 Елена; 8-916-102-66-64 Алексей

ОПЕРАТОР на МАЗС дог.
МО Наро-Фоминский район. Требуются Операторы на МАЗС (многопрофильная автозаправочная станция: ГАЗ и топливо). Трудоустройство по ТК РФ, сменный режим работы. т. 8-916-904-92-39 Николай; т. 8-916-185-44-80 Алексей

ВОДИТЕЛЬ (кат. В, С) от 50 000 р.
г. Одинцово. В садовый центр требуется водитель (кат. В, С). График работы: 5-6 дней в неделю. Строго гражданство РФ. т. 8-903-144-12-11

В садовый центр г. Одинцово требуется:

ВОДИТЕЛЬ категории В, С зарплата от 50 000 руб.

СТРОГО ГРАЖДАНСТВО РФ

т. 8-903-144-12-11

ВОДИТЕЛЬ (кат. D) дог.
ЗАО или СЗАО. Требуется водитель (корпоративные перевозки), категория D, на автобус Форд Транзит. Работа 5/2, полное оформление, оплачиваемый отпуск. Работа в одном районе (СЗАО или ЗАО), без командировок. Оплата сдельная. Опыт работы приветствуется. т. 8-965-312-22-51

ВОДИТЕЛЬ-ЭКСПЕДИТОР от 45 000 р.
р-н Очаково. ООО Витал-Газ. Требуется водитель-экспедитор для работы на грузовом автомобиле Газель по перевозке обору-дования и технических газов в баллонах по Москве и Моск. обл. БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ ПО ВОЗРАСТУ. График работы 5/2 с 8:00-17:00. т. 8-915-431-46-00

ВОДИТЕЛЬ-ЭКСПЕДИТОР 66 000 – 90 000 р.
м. Озерная. ООО «ПроФреш». Доставка и экспедирование продуктов питания в магазины. Условия: магазины доставки в одном районе, работа на а/м компании Nissan Cabstar, оплата ГСМ. З/п от 66000 руб. до 90000 руб. (белая зарплата) + хорошие подработки. Оформление по ТК РФ. Требования: права категории В. т. 8-963-776-72-91

ТРАКТОРИСТ от 52 000 р.
г. Кубинка. Приглашаем на работу трактористов на территорию парка «Патриот». Оформление по ТК РФ. ПРОЖИВАНИЕ, обед за наш счет. т. 8-915-101-95-94

ШВЕИ / ШВЕЙНОЕ ПРОИЗВОДСТВО

ЗАКРОЙЩИК дог.
г. Одинцово. Требуется закройщик на производство одежды под собственным брендом ART FORCE WEAR, срочно! График работы 5/2 с 10:00 до 18:00. Ставка за смену, выплаты за смену. г. Одинцово, ТЦ. т. 8-925-430-15-19

ШВЕЯ дог.
г. Одинцово. В швейный цех по пошиву женской одежды требуются швей-универсалы. Опыт работы от 3-х лет. т. 8-926-219-36-91

РАЗНОРАБОЧИЕ / ГРУЗЧИКИ

НОЧНОЙ ГРУЗЧИК от 36 000 р.
м. Озерная, м. Кунцевская. В компанию ТК Искандер требуется ночной грузчик на склад продуктов питания. График работы 5/2. Официальное трудоустройство. Адрес: г.Москва, ул. Рябиновая, д.47, стр.1. т. 8-926-093-29-35 Татьяна

ГРУЗЧИК 54 000 р.
м. Озерная, м. Кунцевская. Компания «Свитлогорье» приглашает грузчиков для работы на складе. График работы: 3/4 (смена 14 часов). Место работы: ул. Рябиновая. т. 8-903-625-57-48

ГРУЗЧИК 42 000 р.
м. Саларьево, м. Новопеределкино. Русская Чайная Компания приглашает на работу грузчика. Разгрузочно-погрузочные работы. График работы: 2/2 с 08.00 до 20.00, 5/2 Пн.-Пт. с 08.00 до 16.30. Заработная плата 42000 рублей НА РУКИ. Оформление в соответствии с законодательством РФ. т. 8-495-447-05-56, 8-967-187-71-85 – звонить в будни с 10 до 18

ГРУЗЧИК 35 000 – 37 000 р.
аэр. Внуково. Приглашаем на работу грузчиков. Официальное трудоустройство, спецодежда, оплачиваемый отпуск, больничный. График работы: 1/3. т. 8-965-113-19-90

РЕКЛАМА

РЕМОНТ
ХОЛОДИЛЬНИКОВ,
СТИРАЛЬНЫХ, ШВЕЙНЫХ МАШИН,
ТЕЛЕВИЗОРОВ, АНТЕННОГО КАБЕЛЯ,
ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ И ГАЗОВЫХ ПЛИТ
Гарантия, соцскидки
8 (495) 233-6899, 8 (495) 790-1782

РАЗНОРАБОЧИЕ 1 800 р./смена
Срочно требуются разнорабочие по озеленению территорий. Оплата ежедневно. Иногородним предоставляется общежитие. т. 8-800-444-14-60 (звонок бесплатный)

УБОРЩИКИ / ДВОРНИКИ / МОЙЩИКИ

ДВОРНИК от 52 000 р.
г. Кубинка. Приглашаем на работу дворников на территорию парка «Патриот». Оформление по ТК РФ. ПРОЖИВАНИЕ, обед за наш счет. т. 8-915-101-95-94

ДВОРНИК 45 000 р.
аэр. Внуково. Приглашаем на работу дворников (рассматриваем пенсионеров). Официальное трудоустройство, спецодежда, оплачиваемый отпуск, больничный. График работы: 6/1. т. 8-965-113-19-90

ОПЕРАТОР УБОРКИ от 52 000 р.
г. Кубинка. Приглашаем на работу операторов внутренней и внешней уборки на территорию парка «Патриот». Оформление по ТК РФ. ПРОЖИВАНИЕ, обед за наш счет. т. 8-915-101-95-94

УБОРЩИЦА 38 000 р.
(в офисное здание)
м. Кунцевская. В бизнес-центр требуется уборщица. График работы 5/2 с 08.00 до 17.00. Оформление по ТК РФ. Гражданство РФ. Поддержание офисных помещений в чистоте. От метро Кунцевская 5-7 минут пешком. ул. Молдавская, д.5. т. 8-495-363-65-86

УБОРЩИЦА 35 000 р.
м. Озерная, м. Кунцевская. Компания «Свитлогорье» приглашает на работу уборщицу. График работы 5/2. Место работы: ул. Рябиновая. т. 8-903-625-57-48

УБОРЩИЦА 40 000 – 50 000 р.
аэр. Внуково. Приглашаем на работу уборщиц в офисные помещения. Официальное трудоустройство, спецодежда, оплачиваемый отпуск, больничный. График работы: 5/2 или 2/2. т. 8-965-113-19-90

УБОРЩИЦА от 52 000 р.
г. Кубинка. Приглашаем на работу уборщиц на территорию парка «Патриот». Оформление по ТК РФ. ПРОЖИВАНИЕ, обед за наш счет. т. 8-915-101-95-94

Online-версия газеты
РАБОТА В ЗАПАДНОМ ОКРУГЕ
zaojob.ru



КАК ОТДЫХАТЬ, ЧТОБЫ ЗАРЯЖАТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ

Как они всё успевают и откуда у людей столько энергии? – если постоянно задаёшь себе этот вопрос, значит, ты отдыхаешь неправильно. Что делать после работы, чтобы утром проснуться полным сил – выясняем у специалистов и раскрываем секреты успеха миллионеров

Голландские учёные совместно с коллегами из Гарвардской школы бизнеса утверждают, что миллионеры счастливее людей с более скромными доходами. Однако счастливыми их делают вовсе не деньги.

ОКАЗАЛОСЬ, РЕШАЮЩИЙ ФАКТОР – СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ.

Хотя в целом миллионеры работают больше наёмных сотрудников, они лучше умеют отдыхать, потому что правильно используют самый ценный ресурс человека – время.

Всё просто: хорошо отдохнул – получил энергию и силы для продуктивной работы. А вот что такое хороший отдых и как отдыхать правильно – рассказываем.

ПОЧЕМУ ПЕРЕРАБОТКИ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫ – НО НЕ ДЛЯ ТЕБЯ

58% россиян время от времени задерживаются на работе или доделывают рабочие задачи дома, после работы.

Регулярные переработки – признак добросовестного сотрудника, лояльного и ответственного. Мы с гордостью рассказываем друг другу, что всё воскресенье провели в офисе. Если надо – мы, конечно, поработаем вечером и ответим на сообщение начальника днём и ночью.

Когда родители рассказывают нам, что ушли в отпуск на целый месяц, нам это кажется чем-то из области фантастики.

Зачем нам целый месяц отпуска, лучше бы подработку найти.

У нас кредит, ипотека и частный садик для младшенького.

Мы совсем забываем о том, что нельзя всё время тратить силы – надо их и восстанавливать.

Чтобы зарядиться энергией, нужен правильный отдых – и это не бар по пятницам, онлайн-шопинг или сериалы.

КАК ОТДЫХАЮТ МИЛЛИОНЕРЫ

Голландские учёные опросили более 800 соотечественников, состояние которых в среднем превышало два миллиона евро, и около 1200 человек, располагающих примерно тридцатью тысячами евро.



Оказалось, что миллионеры работают не меньше других – около 8 часов в день. Кроме того, они тратят примерно столько же времени, сколько и менее богатые граждане, на приготовление еды и покупки.

А вот уборку и занятия с детьми миллионеры предпочитают поручать профессионалам.

Но самые значительные различия исследователи обнаружили в организации отдыха.

Миллионеры предпочитают активный отдых в свободное время – гуляют, занимаются спортом или любимым делом, участвуют в благотворительных акциях. Не-миллионеры отдыхают, лёжа на диване перед телевизором или зависая в соцсетях.

При этом общий уровень счастья у миллионеров оказался выше, чем у не-миллионеров, и учёные связали этот факт именно с активностью в свободное время: те, кто занимался любимым делом, считали себя более счастливыми, чем те, кто лежал на диване.

КАК ОТДЫХАТЬ, ЧТОБЫ ЗАРЯЖАТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ

Сразу скажем: уборка, алкоголь, подработка и «культурные мероприятия» для галочки или за компанию – это не отдых. Ты тратишь энергию и силы вместо того, чтобы получать их.

Психологи сформулировали три принципа правильного отдыха после работы.

РАССЛАБЬСЯ

Расслабиться – значит отключиться от повседневных забот. Представь – ты пришёл домой, переделал все домашние дела, приготовил ужин, погулял с собакой – и вот оно, долгожданное свободное время.

Но отдохнуть не получается, потому что внутренний голос вкрадчиво спрашивает: а ты точно отправил отчёт? а ты прочитал статью, которую сохранил в закладках? а вон, смотри, корзина для белья запол-

нена – загрузим стиральную машину? о, и зимнюю обувь надо бы перемыть и убрать...

Научись выключать этот голос. Сейчас у тебя время отдыха – твоё время для любимых занятий, а не для стирки или проверки рабочей почты.

Телевизор и соцсети, кстати, тоже не позволят расслабиться – мозг работает чуть ли не более активно, чем в течение рабочего дня.

МЕДИТАЦИЯ, СПОРТ, ВСТРЕЧИ С ДРУЗЬЯМИ, МАССАЖ ИЛИ ПРОСТО ГОРЯЧАЯ ВАННА – ВОТ ЧТО ПОМОЖЕТ ОТДОХНУТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ.

ПРОБУЙ НОВОЕ

Чередуй полное расслабление и активный отдых. При этом учти – активность должна быть непривычной, чтобы мозг действительно переключился на новую задачу.

Учись тому, чего пока не умеешь – плавать, ездить на скейтборде, танцевать или играть в баскетбол. Если предпочитаешь всё-таки знакомый спорт – подключай друзей, элемент соревновательности тоже работает.

Если просто бежишь в одиночку – в голову опять лезут мысли о нерешённых проблемах. А вот если бежишь наперегонки с другом или постоянно меняешь маршрут – мозг занят.

Кроме того, новые занятия помогают приобрести полезные навыки: рисование развивает внимание к деталям и эмоциональную сферу, лепка или моделирование – мелкую моторику и речь (да-да, именно поэтому детей приучают к поделкам).

А ещё – новое занятие помогает познакомиться с новыми людьми, а новые люди – это новые возможности.

СЛУШАЙ СЕБЯ

Иногда мы занимаемся в свободное время не тем, что хотим на самом деле. Идём на силовую тренировку, чтобы быть как Вася. Собираемся в театр – друзья идут, и я за компанию. Копаемся в огороде – мама считает, что фрукты-овощи должны быть свои, в магазине одни нитраты.

И это тоже не отдых. Если в глубине души считаешь, что зря тратишь время – получишь только стресс, а не энергию для нового дня.

Ты имеешь право не любить балет. Или йогу. Или вебинары по саморазвитию.

В свободное время – никаких «надо». Подумай – что тебе нравится? Как найти возможность заняться любимым делом? Кто может поддержать или научить? А может быть, ты сам готов помогать новичкам?

Делай то, что нравится – это и есть лучший, самый правильный отдых.

СВЕЖИЙ ВЫПУСК ИЗДАНИЯ МОЖНО ВЗЯТЬ У СТАНЦИЙ МЕТРО ПО ЗАО И Ж/Д СТАНЦИЙ КИЕВСКОГО И БЕЛОРУССКОГО НАПРАВЛЕНИЙ

КАК РАЗМЕСТИТЬ ВАКАНСИЮ В ИЗДАНИИ?

- На сайте zaojob.ru
- Написать на e-mail welcome@domrezume.ru
- По телефону редакции: 8 (495) 744-33-62 с 10:00 до 18:00

Свежий выпуск издания можно посмотреть на сайте zaojob.ru

Тел. 8 (495) 744-33-62

Периодическое печатное издание «Работа в Западном округе» №22(149) 4 – 10 июля 2022 г. Дата выхода в свет: 4 июля 2022 г. Издание выходит еженедельно Тираж 50 000 экз. Издатель и учредитель: Александров К.М.

Главный редактор: Александров К.М. Адрес редакции и издателя: 119633, Москва, Боровское ш., 19, оф.274 Приём объявлений: 8 (495) 744-33-62 welcome@domrezume.ru

Распространяется бесплатно Отпечатано в типографии «ВМГ-Принт» 127247, г. Москва, Дмитровское ш., 100 Тел.: 8 (495) 780-01-89 e-mail: info@vmg-print.ru www.vmg-print.ru Заказ № 1851

Регистрационный номер ПИ № ТУ 50 – 02607 от 15.05.2018 г., выдано управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу (Управление Роскомнадзора по Центральному федеральному округу). Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов

