

4) Если вы любитель хлеба, то белый хлеб лучше заменить на зерновой, отрубной или с добавлением семян из пророщенной пшеницы. Эти виды хлеба являются менее кислотообразующими.

5) Пить достаточное количество воды - является одним из важнейших элементов щелочной диеты. Для этого лучше всего подойдет чистая минеральная вода без газа, так как водопроводная вода зачастую недостаточно очищена от нежелательных примесей.

Употребление щелочных продуктов не только сохранит вам здоровье, но еще и поможет сохранить красоту. Так например, они помогают избежать проблем с целлюлитом, продлевают молодость и упругость кожи. Ведь как известно, повышенная кислотность способна вызвать множество заболеваний. Кислоты имеют способность накапливаться в соединительных тканях, таким образом, образуя риск возникновения воспаления. Что может привести к артрозам или мышечному ревматизму. При повышенной кислотности может произойти переокисление обмена веществ, что может плохо сказаться на текучести крови. В результате чего образуются тромбы, которые могут стать причиной кровоизлияния в мозг или инфаркта миокарда.

Библиография:

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%86%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D0%B7>

http://kozdor.ru/odna_stat.php?id=191

<http://www.eurolab.ua/diseases/1296/>

<http://www.13min.ru/medicina/kislye-shhelochnye-produkty.html>

<http://beautyinfo.com.ua/m0c3i2012.html>

<http://www.energiseforlife.com/acid-alkaline-food-chart-1.1.pdf>

<http://www.healthline.com/health/acidosis>

PROBLEMA CĂUTĂRII UNUI LOC DE MUNCĂ – DIFERENȚA DINTRE MUNCITORII CALIFICAȚI ȘI CEI NECALIFICAȚI ÎN UE

Cristea Tudor

Conducător științific: Cheianu-Tudos Carolina

Pentru a începe analiza problemei, căutarea unui loc de muncă, aș dori ca să încep cu o mică introducere. Prproblema căutarii unui loc de muncă –

în general este acea situație când muncitorul nu se poate angaja. Situația dată fiind creată de numeroși factori, (care vor fi enumerați în continuare), și deasemenea problema căutării unui loc de muncă este caracterizată și de consecințele care apar în urma ei (deasemenea, care le vom analiza). La fiecare abordare a unei probleme, este normal ca să se propună și modalități de combatere a problemei date.

Problema căutării unui loc de muncă își întâlnește cauza în „obstacolele” care sunt create fie de stat fie de însași de muncitor. Aceste obstacole sau factori determină apariția problemei date și pentru ca să ne facem o imagine mai amplă, în continuare noi îi vom enumera și îi vom analiza.

Cele mai des întâlnite obstacole și mai importante sunt:

1. Lipsa de informare;

De multe ori o cauză ce stopează procesul căutării unui loc de muncă este că : angajatul nu dispune de informarea necesară și el nu este la curent cu situații de pe piața muncii. Din lipsa de informare muncitorul este limitat în ceea ce privește prezența locurilor de muncă și evident că el va spune că nu sunt locuri de muncă. Deasemenea în cadrul acestui obstacol intra și nivelul slab al sursei de informare masmedia – fiind evidentă următoarea situație : angajatul dispune de abilitățile necesare de căutare a informației și el caută dar informația care o dispune masmedia este inutilă, aceasta fiind actual în multe țări ale lumii.

2. Problemele fiziologice;

Acest obstacol în sine cuprinde o stopare a procesului de căutare a locurilor de muncă din cauza stării fizice a muncitorului, adică, angajatul nu își poate găsi un loc de muncă din cauza : vârstei care o dispune (muncitorii care au depășit vârsta de 40-50 de ani sunt mai greu angajați), gradul de invaliditate care muncitorul îl are și sexul.

3. Calificarea necesară;

Odată ce muncitorul are o informare cât mai actuală despre locurile de muncă și își găsește un loc de muncă unde el se încadrează în cerințele „problemei fiziologice” , în fața lui apare o un alt obstacol care el trebuie să-l depășească; și acest obstacol este lipsa de calificare necesară, care trebuie ca muncitorul să dispună.

4. Lipsa de practică;

În cele mai multe cazuri, obstacolul dat este întâlnit la tinerii muncitori care au terminat calificarea profesională sau studiile superioare universitare și nu se pot angaja din cauza că nu dispun de practică. Lipsa de practică, de multe ori afectând tinerii muncitori, impunând tinerii să caute locuri de muncă în afara statului sau cel puțin locuri unde vor fi angajați.

5. Salariile mici;

Partea cea mai cerută în procesul căutării locului de muncă sunt salariile oferite de angajator. Odată ce muncitorul depășește cea mai mare parte din obstacole, el este dezamăgit de salariile foarte mici și de multe ori el abandonează locul de muncă, astfel el este iarăși în căutarea lui.

Pentru a putea înțelege mai bine această temă, noi vom începe să analizăm situația UE care este socotită un loc de perspectivă în ceea ce privește angajarea.

• Locurile de muncă și salariile în țările Uniunii Europene.

Mai multe țări europene, printre care Norvegia și Germania, pun la bătaie locuri de muncă ce sunt accesibile și cetățenilor moldoveni, la salarii ce ajung și la 84.000 de euro pe an, adică 7.000 de euro pe luna. Astfel, în Norvegia se caută un inginer structural la o companie internațională de energie, iar candidatul trebuie să aibă studii superioare tehnice, dar și cel puțin șapte ani de experiență relevantă, transmite Mediafax. De asemenea, este necesară cunoașterea limbii engleze sau a uneia din Scandinavia, iar salariul este cuprins între 64.000 și 84.000 de euro anual, plus bonusuri și asigurări, iar contractul este pe o perioadă nedeterminată. Rețeaua europeană de ocupare Eures arată că în Germania sunt disponibile 10 locuri de manager restaurant și personal serviciu banchet, la un hotel cu 588 de camere și apartamente. Pentru aceste posturi se cere calificare și experiență profesională, dar și aspect îngrijit și bune maniere. În plus, este nevoie de cunoașterea limbilor engleza și germană, iar programul de lucru este de 40 de ore săptămânal.

Angajatorii din Spațiul Economic European (SEE) oferă, prin intermediul rețelei EURES România, 795 de locuri de muncă vacante, cele mai multe în Irlanda, Marea Britanie și Germania, informează Agenția Națională pentru Ocuparea Forței de Muncă (ANOFM) într-un comunicat.

Potrivit listei puse la dispoziție de ANOFM, oferta este foarte variată:

- Irlanda – 385 locuri de muncă: 385 însoțitori de zbor și stewardzi;
- Marea Britanie – 151 locuri de muncă: 60 îngrijitori persoane/infirmerii, 60 asistenți medicali, 30 îngrijitori persoane, 1 șofer profesionist;
- Germania – 147 locuri de muncă: 50 asistenți medicali generaliști, 15 factori poștali, 10 bucătari, 10 ospătari, 10 persoane în industria gastronomiei de sistem, 10 barmani, 7 lucrători calificați în producție (industria automobilelor), 7 sudori MIG-MAG-WIG, 6 hamali, 5 electricieni industriali, 5 electricieni, 5 operatori stivuitori, 5 operatori CNC (laminor și strung), 1 mecanic industrial, 1 mecanic auto(camioane);
- Suedia – 55 locuri de muncă: 20 femei de serviciu, 15 vopsitori auto, 10 mecanici auto, 10 tinichigii auto;

- Slovacia – 37 locuri de muncă: 30 șoferi autocamion transport internațional, 7 îngrijitori persoane/infirmieri;
- Ungaria - 6 locuri de muncă pentru mecanici agricoli;
- Republica Cehă - 5 locuri de muncă pentru șlefuitori, pilitori.

• **Starea actuala si potentialul RM in domeniul salarizării si angajării.**

Tabelul nr.1

Câștigul salarial mediu după activități economice, ani sector luni						
Ani	2015				2016	
Luni	Octombrie	Noiembrie	Decembrie	Media anuală	Ianuarie	Februarie
Activități economice total	4564 lei	4613 lei	5227 lei	4610 lei	4665 lei	4650 lei
Agricultura , sevicultura și pescuital.	3484 lei	3395 lei	3363 lei	3072 lei	2677 lei	2861 lei

Sursa: Biroul National de Statistica
 DREPTURI DE AUTORIZARE: Rezervate
 Informație de contact: Secția statistică salariilor.

Datele sunt prezentate pe unitățile economice și sociale cu 4 și mai mulți salariați și toate instituțiile bugetare, indiferent de numărul de salariați. Fără datele raioanelor din partea stînga a Nistrului și mun. Bender.

• **Nevoile tinerilor muncitor de a fi angajați;**

Raportul a examinat riscurile ce compromit oportunitățile de dezvoltare a tinerilor, care reprezintă un sfert din populația țării. Studiul a fost elaborat de Centrul pentru Cercetări Demografice cu suportul Fondului ONU pentru Populație. Sărăcia, lipsa oportunităților economice, problemele de sănătate și deprinderile nocive – acesta este mediu în care tinerii nu pot să-și valorifice potențialul, conform rezultatelor barometrului demografic.

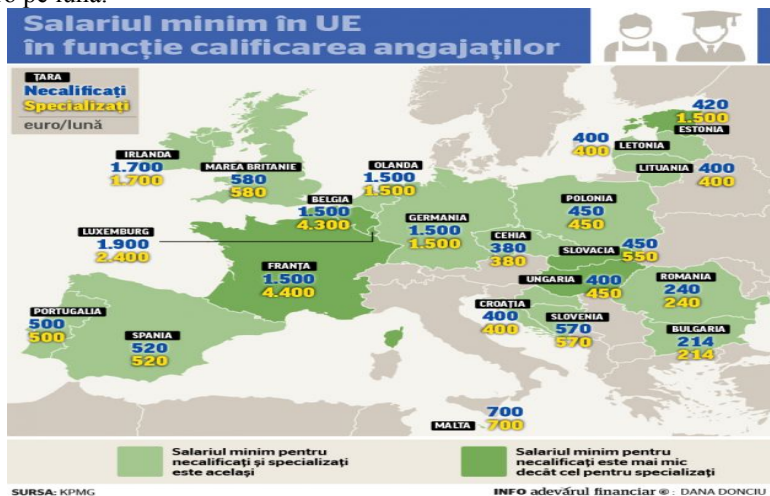
Trei din zece tineri nu sunt încadrați în câmpul muncii și nici nu urmează vreă formă de învățământ. La acest capitol, Republica Moldova are cei mai nefavorabili indicatori printre țările din regiune. Dintre tinerii angajați 31 de procente au locuri de muncă informale, iar 10 procente lucrează fără contracte individuale. Autoarea studiului demografic, sociologul Mariana Buciuceanu-Vrabie spune că potențialul uman nu este

valorificat pe deplin și nu are capacitatea competitivă de a se putea promova. „În pofida acelor legi și strategii care sunt implementate în ultimul an, tânărul din Republica Moldova rămâne la acel hotar al vulnerabilității, iar în criza socioeconomică și politică la care se află este în genere lăsat la o parte. E foarte importantă investiția în generația tânără cu implicare în sănătate, în educație și în ocupație.” Lipsa oportunităților economice în țară, dorința de a obține o educație mai calitativă și reunificarea cu familia sunt motivele principale din care tinerii decid să părăsească Republica Moldova, mai ales cei din zona rurală.

• **Infografic. Salariul minim în UE: în ce țări se fac diferențe între muncitorii necalificați și cei cu pregătire superioară.**

Compania de consultanță financiară KPMG Romania a publicat un studiu din care reiese că doar în câteva state membre ale Uniunii Europene angajatorii oferă salariul minim în mod diferențiat, avantajându-i pe salariații calificați față de cei necalificați, scrie : Doar șase sunt „norocoase” din cele 22 de țări analizate de KPMG, doar șase au o legislație potrivit căreia salariul minim este mai mic pentru muncitorii necalificați („blue collars”) și mai mare pentru cei înalt calificați („high skilled”). Aceste țări sunt Belgia, Estonia, Franța, Ungaria, Luxemburg și Slovacia.

Cele mai mari diferențe între salariul minim pentru necalificați și pentru superior-calificați se regăsesc în Belgia, Franța și Estonia. În Belgia, necalificații sunt plătiți cu 1.500 de euro pe lună, în timp ce colegii cu calificări superioare primesc cel puțin 4.300 de euro pe lună. În Franța, necalificații iau 1.500 de euro pe lună și calificații iau minimum 4.400 de euro pe lună.



Pentru ca muncitorul să-si găsească un loc de munca bine plătit el trebuie să posede anumite calități care să coincidă cu cererile de pe piața munci, pe lângă aceasta el este nevoit să caute acolo un este mai bine plătit si unde este mai favorabil pentru el . Un tânăr întâlnește multe dificultăți în ceea ce privește angajarea și ca să aibă sansa de a se angaja el trebuie să posede cunoștințe care satisfac cererea de pe piața muncii.

Bibliografie

1. Geană, Elena, Zenovia. Surse de informare privind Uniunea Europeană. - București, Editura Institutul European, 2003.
2. <http://www.euroconcurs.ro>
3. <http://www.cgofm-mict.eu/docs/concept.pdf>

PROBLEMA ENERGETICII

Tiora Oleg

Conducător științific: Cheianu-Tudos Carolina

Cu cât noi tot mai mult ne apropiem de Uniunea Europeană, ar trebui să studiem procesele, care se produc în spațiul European mai profund. Să aflăm, care sunt punctele forte și care sunt problemele în UE. Mai ales, că UE este un vecin de-al nostru, cu care avem hotar comun și să aflăm ce se produce acolo, unde dorim și noi. Astăzi vreau să vorbesc despre problemele Uniunii Europene. Le-aș putea împărți în 2 categorii: probleme curente și probleme permanente. Cum noi toți cunoaștem, UE a demonstrat, că este capabilă să asimileze problemele curente. Cum ar fi unul din ultimele exemple cu invaziile de migranți. Eu o sa vorbesc mai mult despre problemele permanente, care nu depind de clasa politică, sau de alți factori. Una din așa probleme este problema energetică. Datorita așezării sale geografice UE nu este bogata în resurse energetice. Dar, ca și orice economie dezvoltată, pentru a crește producția mărfurilor și a satisface nevoile umane este nevoie de energie.

Dependența energetică a UE, desigur, nu este ceva nou. Dar devine tot mai actuală în lumina evenimentelor geopolitice recente, și anume criza din Ucraina. Întreruperi temporare ale aprovizionării cu gaze deja au avut loc în iernile din 2006 și 2009. Crizele au arătat, că pentru a fi mai puțin dependent de relațiile între țări, prin care merge tranzitul gazelor și a altor combustibili, este necesară diversificarea furnizorilor. De atunci UE a făcut