

Попурри из практических идей,
которые помогут вам стать
лучшим управителем

Октябрь 2013
том 18, номер 10

Бюллетень Отдела управления ресурсами

ЕЖЕГОДНАЯ ВИКТОРИНА 2013

Гордон Боттинг, доктор общественного здравоохранения, дипломированный специалист в области санитарного просвещения



Изображение любезно предоставлено на сайте FreeDigitalPhotos.net пользователем stockimages

Настало время узнать что-нибудь новенькое! Темой исследований ежегодной викторины является "хорошее здоровье". Управление ресурсами может охватывать "широкие" и "узкие" категории. "Узкий" взгляд – это то, что большинство людей думают, когда слышат слово "управление ресурсами" — ответственность за Божьи деньги и собственность. "Широкий" взгляд включает в себя все аспекты деятельности хорошего управителя — наши отношения, время, окружающую обстановку, духовную жизнь и здоровье. Для интересной и современной викторины ниже представлены

вопросы, подготовленные на основании текущих фактов и данных исследований. Давайте посмотрим, насколько хорошо вы справитесь с этими вопросами.

1. Откуда появилось выражение "и глазом не моргнет"?

- А. Из детской книги
- Б. Из английского стихотворения
- В. Из рекламного ролика
- Г. Из песни в стиле хиппи 1960-х годов

2. Какое распространенное название имеет овощ, известный как бранчоль?

- А. Капуста
- Б. Салат-латук
- В. Листовая капуста
- Г. Листовая свекла

3. Сколько фунтов мертвых насекомых или их частей тела съедает среднестатистический американец ежегодно?

- А. фунта
- Б. фунта
- В. 1-2 фунта
- Г. 3-5 фунтов

4. Какой овощ содержит небольшое количество никотина?

- А. Огурец
- Б. Перец
- В. Кочанная капуста
- Г. Листовая капуста

5. Какой орех снижает вероятность развития диабета?

- А. Кешью
- Б. Бразильский орех
- В. Миндаль
- Г. Грецкий орех



Изображение любезно предоставлено на сайте FreeDigitalPhotos.net пользователем sailorr



Изображение любезно предоставлено на сайте FreeDigitalPhotos.net пользователем Grant Cochrane

людей следует рекомендациям государственного руководства США по вопросам физических упражнений. (Tufts University Health & Nutrition Letter, июль, 2013, с. 2.)

Мысль: Начните вырабатывать привычку ходить, по крайней мере, в течение 30 минут шесть дней в неделю.

8. Б. Интересно, что Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов сняло с продажи жевательные резинки, поскольку они содержали 40 мг кофеина в каждой штуке. (Tufts University Health & Nutrition Letter, июль, 2013.)

Мысль: Что будет дальше? — кофеиновые коктейли-смужи!

9. Г. "Pisum" — это латинское название всем известного зеленого горошка (Environmental Nutrition, май, 2013, с. 8.)

Мысль: Попробуйте растение из моря — японцы делают так в течение многих тысячелетий.

10. В. Повышенное употребление клетчатки связано с уменьшением риска развития желудочно-кишечных расстройств и дивертикулеза. (Tufts University Health & Nutrition Letter, июль, 2013.)

Мысль: Поставьте себе цель употреблять 40 г клетчатки ежедневно.

11. Б. В одной порции содержится 1420

мг. соли. (Environmental Nutrition, июль, 2013, с. 5.)

Мысль: Хотите понизить кровяное давление — не увлекайтесь солью!

12. Б. Исследователи Корнемского университета выяснили, что зеленая этикетка на передней части упаковки продуктов питания укрепляет у покупателей ощущение того, что пища является здоровой. (Health Communication, 27 февраля, 2013.)

Надпись над изображением: Изображение любезно предоставлено на сайте FreeDigitalPhotos.net пользователем Стюартом Майлзом

Мысль: Станьте специалистом по чтению этикеток продуктов питания.

13. Б. Черника очень богата антиоксидантами, помогающими в борьбе с воспалениями. (BottomLine Personal, 1 июня, 2012, с. 1.)

Мысль: Ешьте по одной чашке черники каждый день. Она низкокалорийна и улучшает память.

14. А. & Б. По данным Международного Информационного Совета по Продуктам Питания, среднестатистический американец употребляет только половину чашки фруктов и одну чашку овощей в день. (Environmental Nutrition, 2012, с. 2.)

Мысль: Ваша мама была права: ешьте больше фруктов и овощей!



Распространяется: Отделом управления ресурсами Генеральной Конференции. **Директор:** Эрика. Ф. Пуни. **Выпуск подготовлен:** Отделом управления ресурсами Тихоокеанской унионной конференции. **Директор:** Гордон Боттинг. **Дизайн/помощник редактора:** Марисел Феларка.

Управление ресурсами – это образ жизни, который включает в себя наше здоровье, время, таланты, окружающую среду, отношения, духовность и финансы.

6. Какой орех согласно последним данным содержит на 20 процентов меньше калорий, чем считалось ранее?

- А. Кешью
- Б. Бразильский орех
- В. Миндаль
- Г. Гречкий орех

7. В течение какого количества минут согласно государственному руководству США по вопросам физических упражнений рекомендуется выполнять упражне-



Изображение любезно предоставлено на сайте FreeDigitalPhotos.net пользователем ponsuman

ния в неделю?

- А. 150 минут
- Б. 115 минут
- В. 75 минут
- Г. 60 минут

8. В какие из перечисленных продуктов не добавляется кофеин?

- А. Жевательная резинка
- Б. Крекеры
- В. Картофельные чипсы
- Г. Плитки смеси из сухофруктов и орехов

9. Что из нижеперечисленного не считается морской водорослью?

- А. Нори
- Б. Ламинария
- В. Хидзики
- Г. Зеленый горошек

10. Какой процент американцев не получает рекомендованное ежедневное количество клетчатки?

- А. 40 процентов

Изображение любезно предоставлено на сайте FreeDigitalPhotos.net пользователем artemisphoto

- Б. 50 процентов
- В. 80 процентов
- Г. 90 процентов



11. Какой греческий салат содержит наибольшее количество поваренной соли?

- А. Классический греческий салат из сети продовольственных магазинов "Trader Joe's"
- Б. Греческий салат из сети супермаркетов "Wegman's"
- В. Греческий салат из органических продуктов
- Г. Греческий салат из органических продуктов с козьим сыром, руколой, салатом-латуком, листьями шикория, шпинатом или кервелем



Изображение любезно предоставлено на сайте FreeDigitalPhotos.net пользователем Aduldej

12. Какой цвет этикетки оказывает такое влияние на покупателей, после чего они думают, что определенная пища является здоровой?

- А. Красный
- Б. Зеленый
- В. Желтый
- Г. Голубой

13. Какой фрукт всегда включается в списки "наилучших продуктов"?

- А. Яблоко
- Б. Черника

Изображение любезно предоставлено на сайте FreeDigitalPhotos.net пользователем Stoon



- В. Банан
- Г. Клубника

14. Министерство сельского хозяйства США рекомендует 4-5 чашек фруктов и овощей ежедневно. Сколько чашек фруктов и овощей съедает среднестатистический американец в действительности?

- А. чашки
- Б. 1 чашка
- В. 2 чашки
- Г. 3 чашки

ОТВЕТЫ:



Изображение любезно предоставлено на сайте FreeDigitalPhotos.net пользователем KEKO64

1. Б. Выражение "И глазом не моргнет" ("cool as a cucumber", т.е. "спокойный, как огурец". Примечание переводчика) было придумано в английском стихотворении 1732 года. Интересно, что огурцы на 95 процентов состоят из воды, а в одной чашке продукта содержится всего 16 калорий. Они принадлежат к тому же семейству, что дыня и тыква. (Environmental Nutrition, июль, 2013.)

Мысль: Развивайте привычку употреблять пять чашек овощей каждый день.

2. В. Листовая капуста – один из овощей семейства крестоцветных, связанный с понижением риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и рака. (Environmental Nutrition, апрель, 2012, с. 8.)

Мысль: Присоединяйтесь к шотландцам и жителям южных штатов США, чтобы употреблять в пищу старую добрую

лиственную капусту, по крайней мере, раз в неделю.

3. В. Среднестатистический американец ежегодно съедает 1-2 фунта мертвых насекомых или частей их тела, содержащихся в пище, такой как шпинат, брокколи, крупяные продукты и макаронные изделия. (The Week, 21 июня, 2013.)

Мысль: Есть и другие способы получить витамин B12.

4. Б. Кроме перцев помидоры также содержат небольшое количество никотина, который, как полагают, помогает снизить риск развития болезни Паркинсона. (Whitaker Health Magazine, июль, 2013.)

Мысль: Бог поместил определенные элементы в продукты питания не случайно.

5. Г. Журнал Journal of Nutrition опубликовал данные недавнего исследования более 5,900 женщин. Те, кто употреблял, по крайней мере, 8 унций грецких орехов в месяц, были на 24 % менее подвержены риску развития диабета. (Tufts University Health & Nutrition Letter, июль, 2013, с. 7.)

Мысль: Орехи являются частью здорового образа жизни и могут снизить вероятность развития у вас хронических заболеваний.

6. В. По словам ученых Службы сельскохозяйственных исследований Министерства сельского хозяйства США, 1 унция миндаля содержит на 24 процента меньше калорий, чем считалось ранее. Пересчет показывает содержание 129 калорий, а не 170 калорий, как считалось ранее.

Мысль: Не сходите с ума — не ешьте всю банку!

7. А. Центр по контролю заболеваний сообщает, что только один из пяти взрослых

