

Ruplat Euroiksij a päivävastoin - mutta mikä on kurssi?  
**Käytä valuuttalaskuriamme**  
 рубли в евро и наоборот — счетчик на нашей странице  
**www.kauppatie.com**

EURO / RUPLA LASKURI	Eurot	Ruplat
Kurssi	25.2392	
«MUUNNA»		

Löydät sen etusivumme alaosasta — На гл. странице внизу



Уникальные и качественные украшения в центре Хельсинки.  
 Ювелир Claes Nyström  
 Korkeavuorenkatu 41  
 00130 Helsinki  
 www.claesnystrom.com

**Новый детский магазин в центре Миккели!**

Детские принадлежности, коляски, сидения безопасности, текстильные изделия, а также широкий выбор игрушек и игр!

Отк. пн-пт 9-17 и сб 10-14. В сезон также по воскресеньям

Добро пожаловать!  
 Lastenliike **Pikkabuu**  
 Savilahdenkatu 10, 50100 Mikkeli,  
 tel. +358-15-363633  
 www.pikkabuu.fi

ЗОЛОТИСТАЯ КОЖА, МАСКА ИЗ ИКРЫ, ПИЛИНГ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КРАСНОГО ВИНА, МАССАЖ С ШАМПАНСКИМ, КОСМЕТОЛОГ, ПАРИКМАХЕРСКАЯ, АКУПНКТУРА, ИНФРАСАУНА



Заботой о Вашей хорошей самочувствии и красоте  
 Добро пожаловать!  
 KÖYDENPUNOJANKATU 15, 00180 HELSINKI. T. +358 9-685 2004  
 Обслуживаем по-английски www.hoitolapisara.com



**KANKURIN TUPA**  
 Pohjoisesplanadi 35  
 Mannerheimintie 40  
 Hotel Grand Marina  
 00100, Helsinki  
 Tel. +358 9 626 182  
 Открыто: Пн-Сб 10-18  
 По воскресеньям 11-15

**ФИНСКИЕ КАЧЕСТВЕННЫЕ ВЯЗАНЫЕ ВЕЩИ РУЧНОЙ РАБОТЫ И ПОДАРОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ**  
 от более 100 дизайнеров

# КТО В ЕВРОПЕ ВСЕХ УМНЕЕ?

Ответить на этот вопрос, отчасти разрешив тем самым многовековой спор человечества, взялись ирландские ученые...

А сделано это было с помощью самой адекватной и одновременно самой абстрактной системы проверки — небезвестных тестов IQ, сообщает РВК-daily. На протяжении нескольких последних десятилетий ученые изучали и анализировали показатели интеллекта жителей 23 европейских стран общим количеством 20 тысяч человек. И что же выяснилось?

Самыми умными оказались немцы и голландцы. А «глупыми» — страны, казалось бы издавна славившиеся своей интеллектуальной и творческой жизнью — еще с античных времен — Греция и Франция. Согласно тем же тестам, неважно обстоят дела с мыслительными способностями в таких странах, как Болгария, Румыния и Турция. Самый же низкий коэффициент IQ получился у сербов. Русские в этом списке занимают далеко не последнее, но все же только 16 место: результат «самой читающей нации» — 96 баллов. Если учесть, что за норму при определении уровня интеллекта принималось 100 баллов, то показатели разных стран выглядят так. Победители, немцы и голландцы набрали по 107 пунктов. Следом за ними идут поляки (106), потом — шведы со 104 баллами. Далее — итальянцы (102), австрийцы и швейцарцы (по 101), британцы и норвежцы (по 100 баллов). Замыкают топ-десятку бельгийцы, датчане и финны с 99 баллами.

При этом психотерапевты, участвующие в подготовке тестов и анализе результатов уточняют: подобные тесты «призваны не ум выделить, а отделить норму от патологии». Чтобы составить интеллектуальную карту Европы, ученые брали показатели, отражающие способность человека решать стандартные задачи — головоломки за фиксированное время. На их основе и подсчитывали средний по стране индивидуальный коэффициент интеллекта (согласитесь, есть здесь нечто схожее с известной шуткой о средней температуре по больнице). Видимо, именно это и имели в виду сами психологи, заметив, что IQ-тесты — это достаточно необъективная, однобокая система проверки (как, впрочем, и рядовые экзамены в учебных заведениях) состояния умов, не всегда отражающая реальную ситуацию. И

приводят пример. Люди старшего поколения с двумя высшими образованиями из-за отсутствия элементарных навыков решения каких бы то ни было тестов — вспомните, ведь еще каких-то десяток лет назад всевозможные тесты не были столь популярны как сегодня — могут показать худшие результаты, чем обычные нынешние школьники. Быстрые сангвиники и холерики будут опережать вялых флегматиков, а люди с нестандартным мышлением вполне могут уступить четким и логичным математикам. Вообще, объем мозга, быстрота реакции и способность моментально решить ту или иную задачу, отмечают ученые, в качестве выводов об общем уровне интеллекта целой нации многими ставится под сомнение. К примеру, нобелевский лауреат, знаменитый российский академик Петр Капица в свое время предложил считать самой умной нацией на земле ту, у которой в двадцатом веке наблюдались самые значительные научные открытия. А за объективный критерий взять степень развития науки и спорта. Подсчитав успех европейских народов в теперь уже прошлом веке, он сделал вывод о том, что самыми умными «вчера» были англичане. Сегодня, как мы видим, ими стали немцы и голландцы.

Кто же из европейцев, по результатам таких тестов, окажется главным «умником» завтра, предсказать не берется никто. Времена, а значит, и сами критерии в оценках, меняются. Тем не менее, ясно одно: людям, особенно молодым, стремящимся к вершинам и желающим чего-то достичь в этой жизни, надо постоянно тренировать свой мозг, чтобы он не стал вялым и апатичным. А помочь им в этом берутся специалисты. Психологи могут дать целый ряд весьма полезных советов уже сегодня. Что, на наш взгляд, особенно актуально именно сейчас — в самый разгар учебного года.

Итак, что же рекомендуют ученые? Перво-наперво, считают психологи, следует напрочь отбросить любые негативные мысли. И поверить в себя, в свои возможности. Поистине неограниченные! Баснописец Крылов, например, на 90-м году жизни выучил греческий язык. Изучение любого предмета следует начинать с основ: ведь чтобы овладеть письмом, человек вначале учит буквы. Мыслить надо стараться целостно. Что это означает? А то, что одно всегда связано с другим. Когда стремятся увидеть единую картину и в то же время части целого — на сегодняшний день подобная система считается самой передовой техникой обучения лю-

бому предмету. Очень помогает здесь и способность к ассоциативному мышлению — соотносить уже знакомое вам с тем новым, что изучаете. Если возможно, замените скучное на интересное. Известно: то, что вам любопытно и приятно, легче запоминается. Еще ученые советуют применять некие схемы — выделять самые важные аспекты изучаемой дисциплины.

Медитируйте! Медитация освежает и успокаивает разум, переводит работу мозга на более спокойные, умиротворенные волны. В штате Кентукки, например, выяснили: те, кто после обеда полчаса медитировал, выполнял тесты лучше тех, кто в это время просто дремал. Оказывается, очень важно еще и правильно дышать. Ровное, спокойное, глубокое дыхание способствует более ясному мышлению. Если нервничаете или напряжены, сделайте несколько глубоких вдохов — это успокаивает. Чередуйте работу с отдыхом. Отдыхайте каждый час по 15 минут, и работоспособность повысится. Старайтесь мыслить позитивно и создать вокруг себя гармонию. При изучении какого-либо предмета выделяйте главное и второстепенное. Изучайте все по очереди, а не одновременно. Выделив и запомнив в любом потоке информации главное, вы усвоите две трети необходимого и треть второстепенного. Очень не помешает при всем этом вести правильный, здоровый образ жизни: подобное поведение весьма способствует нормальной работе мозга.

И, наконец, последнее, едва ли не самое главное. Почаще прислушайтесь к своей интуиции. Доверяйте ей! Это та самая золотая ниточка, которая помогала многим великим людям совершать замечательные открытия. Безусловно, полагаться на собственные силы очень важно, но доверять своей интуиции порой бывает ничуть не менее ценно. Вообще же, надо иметь в виду: мы сами себя знаем очень мало. Еще Луи Пастер говорил о том, что человек использует свои возможности далеко не лучшим образом. Плохо использует! Наш умственный потенциал на самом деле гораздо выше, чем кажется.

И еще одно. В Национальном Институте Здоровья США проводилось исследование. Результаты его доказали: счастливые, радостные, оптимистичные мысли успокаивают мозг, а негативные, злобные и агрессивные приводят к стрессам и депрессии. Так что, старайтесь мыслить позитивно. Чаще улыбайтесь, и все у вас получится!

Мария Темчина

www.soloshop.fi

TAX FREE

**CANALI VERSACE**

Zegna

SOLO for men

Ateneuminkuja, HELSINKI  
 Mon-Fri 10-20, Sat 10-17  
 Fredrikinkatu 24, HELSINKI  
 Mon-Fri 10-19, Sat 10-16

**Kaikki lehtemme**



ilmoitukset

www.kauppatie.com

G Boutique  
 www.furs.fi



High class Finnish Fur Fashion by the Market Square  
 Also for men  
 Unioninkatu 27,  
 00170 Helsinki, Finland  
 Phone: +358-(0)9-602 682  
 Fax: +358-(0)9-662 059  
 Open Mon-Fri 10-18, Sat 10-15

**MR. BIG**  
 МАГАЗИН ОДЕЖДЫ ДЛЯ ВЫСОКИХ МУЖЧИН БОЛЬШОГО РАЗМЕРА

БОЛЬШОЙ И СТИЛЬНЫЙ!



Helsinki: Citykäytävä, Itäkeskus  
 Tampere: Koskikeskus  
 Turku: Humalistonkatu 10  
 Vantaa: Jumbo  
 Oulu: Pakkahuoneenkatu 9  
**www.mrbig.fi**

THE LEADING FINNISH LEATHERWEAR MANUFACTURER SINCE 1892



РОСКОШНЫЕ КОЖАНЫЕ КУРТКИ И ДУБЛЕНКИ ДЛЯ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

**FRITALA**  
 KÄMP GALLERIA, MIKONKATU 1  
 TEL. +358 207 980 230, WWW.FRITALA.FI  
 ОТКРЫТО: ПН-ПТ 10-19, СБ 10-17

НОВАЯ ОСЕННЕ-ЗИМНЯЯ КОЛЛЕКЦИЯ  
 КАЧЕСТВЕННАЯ КОЖАНАЯ ОДЕЖДА И АКСЕССУАРЫ  
 для женщин и мужчин:  
 куртки \* сумки \* дубленки \* юбки \* брюки \* перчатки



**FIDANELLI**  
 коллекция 2009

Самый большой в Финляндии магазин кожаных изделий

Фабричный магазин **Nahkamaailma**  
 VANTAA TAMMISTO Ylästönt. 9  
 (500 м от Юмбо,  
 рядом с магазином Bauhaus)  
 пн-пт 10.30-18 сб 10-16