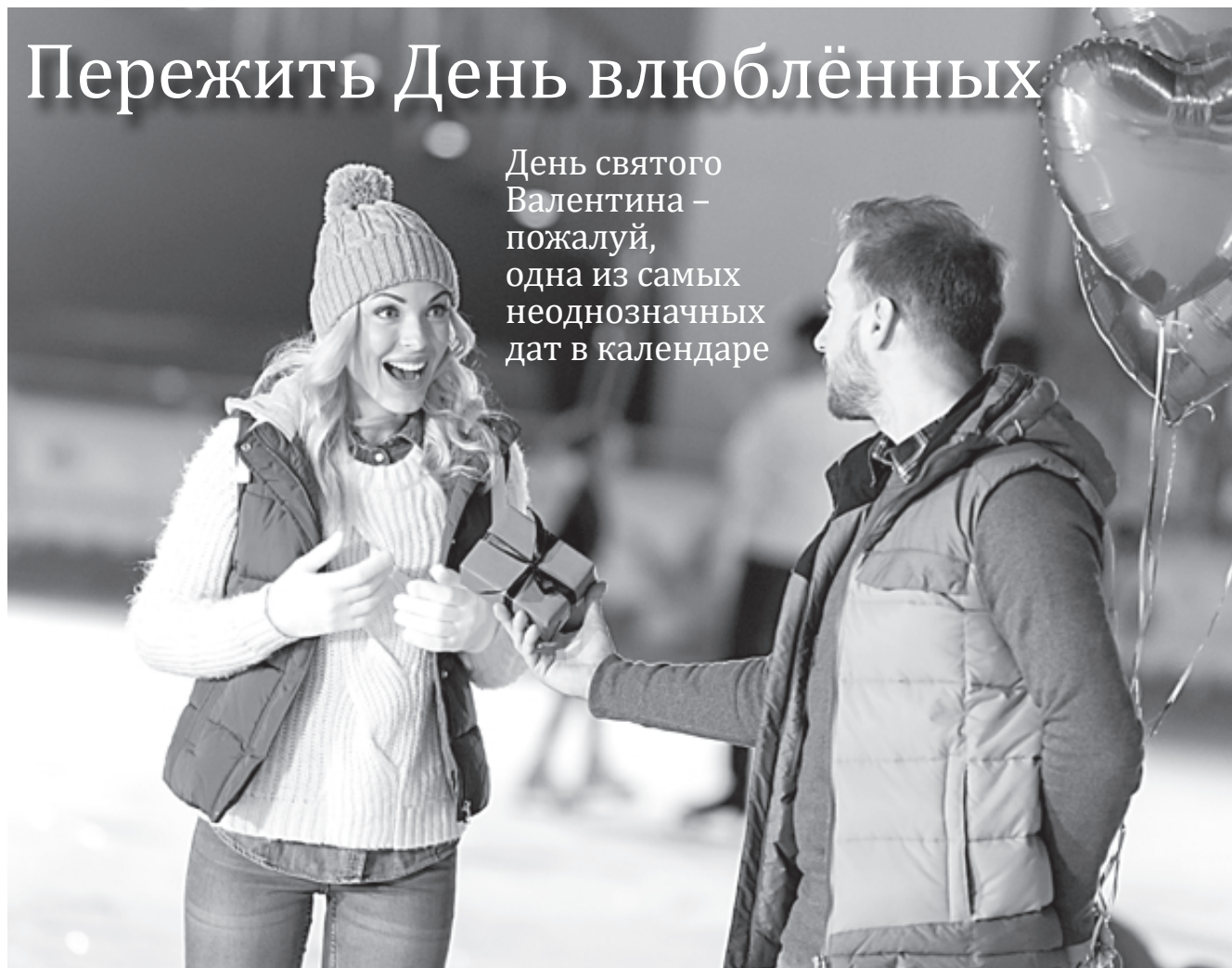


Навстречу празднику



Пережить День влюблённых

День святого Валентина – пожалуй, одна из самых неоднозначных дат в календаре

История его окружена красивыми легендами, ни одна из которых не находит точных документальных подтверждений. Так, существует мнение, что он заменил собой луперкалии – древний римский праздник женского плодородия. По другой, более распространённой версии, дата связана с житием святого Валентина, который, несмотря на запрет римского императора Клавдия II, тайно венчал легионеров и их возлюбленных. За что и был приговорён к смертной казни. В заключении святой Валентин познакомился с дочерью надзирателя. Перед смертью он написал ей признание в любви, подписав его «Твой Валентин».

В Россию традиции Дня влюблённых пришли уже в 90-е, и получили большую популярность среди молодёжи. Сейчас же, когда влияние западной культуры воспринимается не столь однозначно, День святого Валентина многие начинают противопоставлять православному Дню любви, семьи и верности. Хотя День влюблённых без каких-либо предрассудков отмечали ещё в Российской империи. Да и правда, что плохого в том, что в календаре появился красивый повод ещё раз напомнить родным и близким о своей любви и сделать для них что-то приятное?

Правда, психологи, как оказалось, относятся к Дню влюблённых не

столь оптимистично. Более того, по статистике именно за месяц до и месяц после 14 февраля в два раза чаще происходят расставания и разрывы, а к специалистам обращается больше людей с жалобами на повышенную тревогу и депрессивные состояния. Не только одинокие страдают в этот день, но и люди, находящиеся в отношениях. Мужчины думают, будет ли его поздравление «таким как нужно». Женщины переживают, исполнит ли возлюбленный её желания. Когда социальные сети заполняются букетами цветов, сердечками и признаниями в любви, очень сложно избежать сравнений и завышенных ожиданий. Поэтому специалисты считают, что дата эта – вредная! И пережить День святого Валентина важно максимально комфортно, не попадаясь на уловки красивых картинок и сравнений.

– Встретить 14 февраля и сохранить к себе и партнеру хорошее отношение – это как пройти по минному полю, – отмечает клинический психолог Елена Белова. – Не хотелось, чтобы праздник излишне романтизировался, потому что это негативно отражается на психологическом самочувствии.

Этот день важно прожить, максимально снижая ожидания и не преувеличивая его значение

Правильное отношение к 14 февраля, как, впрочем, и к любому другому дню: подумать, что можно сделать приятного для себя. Тем более, в этом году праздник выпадает на выходной.

А значит, можно собраться с друзьями и сходить в кино, устроить вечеринку, подняться на гору или прыгнуть с парашютом. Помните, никаких самокопаний, анализирования, подведения итогов и выставления оценок. Наполните день положительными действиями, которые позволят полнее почувствовать жизнь, не важно, будут ли это отношения в паре или с самим собой.

– Главное правило встречи Дня влюблённых – провести его нестандартно, – уверена специалист. – Важно не попадаться в ловушку стереотипов и думать о том, как всё должно происходить. Отметьте его креативно. Сравнения и завышенные ожидания – прямой путь к разочарованиям. Ведь если ваш партнёр вообще не любит акцентировать внимание на таких праздниках или ему не нравится дарить цветы, это не значит, что он вас не любит. Семейные отношения строятся не на датах, а на том, как партнёры проявляют свои чувства в обыденной жизни. Если же вы не в отношениях, тем более важно посвятить этот день любви к самому главному человеку – к себе самому. Дайте себе драйв и адреналин, это поможет вернуться в реальность и почувствовать удовольствие от жизни. А если и заниматься самоанализом, то сконцентрироваться на своих сильных сторонах и подумать, что нравится в себе. Важно наполнить себя любовью, заботой и нежностью, тогда автоматически рядом появятся люди, которые будут делать то же самое.

Мария Митлина

В феврале отмечают юбилейные даты

Гаухар Азнагуловна АБДРАХМАНОВА, Мария Петровна АГЕЕВА, Агнесса Михайловна АЛЕКСЕЕВА, Татьяна Николаевна АРЕФЬЕВА, Ангелина Ивановна БРЫСЬКОВА, Валентина Никитична ВЕДОМЕНКО, Любовь Антоновна ВОЛКОВА, Наиль Аюпович ГАЛИУЛЛИН, Хатимья Абдулловна ГАЛИУЛЛИНА, Таслима Мингазовна ГИЗЯТОВА, Мария Петровна ГОРИНА, Роза Ивановна ГРИШИНА, Анастасия Кирилловна ГУДАКОВА, Нина Ивановна ДМУХОВСКАЯ, Анна Михайловна ЕГОРОВА, Юрий Иванович ЕРАСТОВ, Лина Леонидовна ЕРОФЕЕВА, Михаил Николаевич ЖЕРДЕВ, Валентина Кузьмовна ИСИНА, Флюра Хаматовна КИНЗЯБУЗОВА, Михаил Васильевич КЛЕТЧЕНКОВ, Валентин Михайлович КОСЕНКО, Ирина Николаевна КОСТРОМИНА, Галина Григорьевна КОШЕЛЕВА, Владимир Николаевич КУЗНЕЦОВ, Людмила Сергеевна КУЗЯ, Людмила Ивановна ЛАГУТОЧКИНА, Галина Николаевна ЛИБЕР, Зоя Иудовна ЛУКЪЯНОВА, Сергей Михайлович МАЦУК, Анна Михайловна МЕДВЕДЕВА, Римма Тимофеевна МЕЩЕРЯКОВА, Галина Ивановна НЕЯСОВА, Виктор Иванович НИЦА, Людмила Васильевна НОВИКОВА, Валентина Андреевна НОСОВА, Лев Алексеевич ПИВОВАРКИН, Владимир Игнатович ПОЛИЩУК, Лидия Александровна ПУТЕНИХИНА, Зоя Андриановна СЕЛИВАНОВА, Мария Стифановна СЕМЕНОВА, Евгения Анатольевна СЫЧЕВА, Геннадий Васильевич ТАФИНЦЕВ, Людмила Георгиевна ТЯЖЕЛЬНИКОВА, Галина Кирановна ФАЛИЛЕЕВА, Татьяна Михайловна ФЕДЧЕНКО, Любовь Дмитриевна ФИЛИМОНОВА, Александра Николаевна ФОКИНА, Валентина Игнатьевна ЦИЛИНЧЕНКО, Разия Минвалеевна ЧЕРЕПАНОВА, Анна Павловна ЧЕСТЯКОВА, Валентина Дмитриевна ШЕБАРШОВА, Нина Александровна ШОРОХОВА, Валентина Романовна ШУМСКАЯ, Лидия Николаевна ЩЕЛЮДЧЕНКОВА, Николай Петрович ЯКУБОК, Валентина Яковлевна ЯЦЕНКО.

Поздравляем бывших работников предприятия, ветеранов! Желаем именинникам крепкого здоровья, бодрости духа и благополучия ещё на многие годы.

Администрация, профком и совет ветеранов
ОАО «Магнитогорский метизно-калибровочный завод «ММК-МЕТИЗ»

МАГНИТОГОРСКИЙ
МЕТАЛЛ
magmetall74 в соцсетях

vk o x f

МЕТАЛЛ

#ММКПОМОЩЬ

16+

kiosk.magmetall.ru
Электронный сервис
КИОСК

Приём рекламы, объявлений, поздравлений и соболезнований в газету «Магнитогорский металл»

Объявления. Рубрики «Услуги» и т. д. – на стр. 14

на правах рекламы

Продам

*Студию, 1к., 2к., 3к. квартиры, ЖК «Театральный», Ленина, 18. Т. 8-904-932-94-19.

*Дом с мебелью, 60 м², п. Карагайка, газ, 7 с. + баня. Ц. 800 т. р. Торг. Т. 8-922-720-63-54.

*Срубы. Т. 8-908-936-32-41.

*Стройматериалы б/у: брус, доска от 25 р./кг, профлист оцинкованный от 170 р. за м². ЖБИ (блоки, перемишки, плиты перекрытия находятся в городе и на о. Банное). Т.: 8-902-617-13-67, 8-908-709-38-18.

*Дрова. Т. 8-964-245-33-99.

*Дрова. Т. 8-951-127-44-46.

*Дом в п. Приморском (МОС). Т.:

8-912-311-09-64, 8-982-339-62-65.

*Матрасы ватные. Т. 8-912-803-60-06.

*Дрова, горбыль, опилки. Т. 43-33-99.

*Дрова. Т. 45-45-77.

*Холодильник за 3000 р., ковёр за 6000 р. Т. 8-958-162-28-16.

*Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48.

Куплю

*Квартиру. Т. 8-922-697-26-20.

*Ваш автомобиль в любом состоянии. Дорого. Т.: 8-982-364-67-63, 8-903-091-14-44.

*Холодильник неисправный до 2000 р. Т. 8-992-512-19-87.

*Ванну, батареи, холодильники,

газо-, электроплиты, стиральные машины, микроволновки. Т.: 8-964-245-35-42, 45-21-02.

*Ванну, холодильник. Т. 43-09-30.

*Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.

*Стройматериалы б/у: кирпич, брус, доску, шпалы. Металлопрокат (трубу, швеллер, уголок и др.). Оцинковку (упаковку от рулонов), профлист. Дорого. Т.: 8-951-110-35-95, 8-967-867-31-43.

*Водомеры, консервка, книги, железные банки под раскладку, баннеры, тапки, сковородки, баллоны, формы для выпечки. Т. 8-909-095-25-28.

*Бак, будку, хозблок, гараж ме-

таллический, б/у. Т. 8-912-803-60-06.

*Холодильник до 2 т. р. Т. 8-982-324-32-30.

*Антиквариат. Т. 8-900-073-11-42.

*Подшипники. Т. 8-906-101-40-60.

*Неисправную микроволновку и кофемашину. Т. 8-906-898-06-96.

*Железную кровать, буфет СССР. Т. 8-951-113-76-00.

*Бинокль, велосипед. Т. 8-904-943-27-68.

*Ванну, холодильник, машинки. Утилизация. Т.: 8-964-249-41-75, 47-47-44.

*«Волгу 24». Т. 8-903-090-00-95.

Сдам

*Часы, сутки. Т. 8-906-871-17-83.

*Посуточно. Т. 8-904-975-80-85.

*По часам. Т. 8-909-747-10-97.

Сниму

*Квартиру. Т. 8-919-354-60-63.

*Квартиру. Т. 8-909-094-54-55.

Разное

*Обнову любимую шубку! Высококачественный ремонт изделий из меха, кожи, дублёнок. Ателье Дубровской ул. Тевосяна, 4а. Т. 465-495.

*Хотите бросить пить? «Анонимные Алкоголики», ул. Чапаева, 7/2. Т.: 45-54-20, 8-919-344-69-59.

*Сваха, познакомлю. Т. 49-22-90.