

Tak už je to tu!

Ocitli sme sa v novom roku a po sviatkoch sa všetko dostáva do svojich koľají. Nemožno povedať, že do starých koľají, pretože s novým rokom k nám prišlo viacero noviniek.

Ako to už býva, s novým rokom často prichádzajú aj také novinky, ktoré nikoho z nás nepotešia a komplikujú nám život. Veru, neľahká ekonomická situácia a zvyšovanie cien i poplatkov doslova na každom kroku, nám na tvári úsmev nevyčarí a núti nás premýšľať, ako ďalej. Skrátka, život je opäť o niečo drahší ako doposiaľ. Práve v takýchto chvíľach je však dobré mať pri sebe priateľov a blízkych, o ktorých sa možno oprieť, a ktorí nám dodajú silu a energiu na ceste životom, pri zdolávaní každodenných prekážok i problémov. Úprimne veríme, že jedným z dobrých priateľov a múdrych radcov aj naďalej ostane náš časopis a že vám spríjemní a uľahčí nadchádzajúce dni.

Zmeny na nás striehnu takmer denne. Ale možno je to tak lepšie. Nemáme kedy starnúť! Neveríte? Stačí si pozrieť niektorý zo starých filmov (a počas sviatkov takých na televíznych obrazovkách býva dosť) a zistíme, že dnešní štyridsiatnici, päťdesiatnici, ba dokonca aj sedemdesiatnici vyzerajú oveľa mladšie ako ich rovesníci v časoch minulých. Štridsiatničku si celkom isto pomýlite s tridsiatničkou, ženy i muži vyzerajú mladšie ako kedysi ich rodičia v tomto veku, a starobu si priznávajú iba tí najväčší pesimisti. Najdôležitejšia je predsa len psychická pohoda. Ak sa cítite duševne mladí, pribúdajúce rôčky nám na optimizme istotne uberať nebudú.

Tešme sa teda z toho, že sme sa dočkali nového roka a snažme sa ho prežiť v zdraví, v dobrej nálade a pohode, v kruhu svojich blízkych. A nezabudnime plným priehŕstím oplácať lásku tým, ktorí nám ju dávajú a rozdávať ju tým, ktorí ju potrebujú. Určite sa nám to vráti a život bude plný krásnych zmien.

Ak máte byť v roku 2012 chorí, nech ste chorí chorobným optimizmom, ak máte byť slabí, nech ste slabí odoprieť deťom splniť ich túžby, ak máte byť unavení, nech ste unavení z dobre vykonanej práce, ak máte byť nenásytní, nech ste nenásytní láskou, ktorú budete rozdávať. Ak máte v roku 2012 niečo stratiť, nech je to zlá nálada, ak máte niečo zabudnúť, nech sú to starosti, ak máte niečo zničiť, nech sú to spomienky, ktoré Vás trápia, ak máte zostarnúť, nech je to s pocitom šťastia, že svoj život žijete naplno.

Túžime mať dobrý život, preto by sme si mali dopriať aj oddych a čas na pestovanie krásy tela i duše. Majme radi sami seba. Keď sa budeme sami sebe páčiť, budeme aj lepší, budeme sa lepšie cítiť a ľudia nás budú mať radi. Najmä o ženách sa vraví, že k uspokojeniu im stačí slúžiť ostatným. Nerovnováha však vyčerpáva každého. Zdravie nie je perpetuum mobile a jedného dňa sa môže unaviť. Preto ak nemáte veľa času, dajte si na uvoľnenie aspoň sprchu, stačí sa od srdca zasmiať, stretnúť sa s príjemnými ľuďmi, niekoho objasť či vybehnúť na malú prechádzku.

Rozmýšľali ste niekedy, prečo sme stále viac chorí napriek tomu, že lekári vedia o našich chorobách čím ďalej, tým viac a máme k dispozícii aj účtyhodné množstvo liekov a výživových doplnkov? Ničí a zabíja nás stres, preto treba zvoľniť tempo a prehodnotiť vlastné priority. Je to síce dobre myslená rada, len ako si ju vmontovať do života? Zrejme sa musíme zmieriť so skutočnosťou, že my už možno bez tých svojich stresov ani nedokážeme existovať a patria k nášmu životu rovnako ako dýchanie. A aby sme zo stresov načisto „nezbľbli“, nechoreli a nevmierali, mohli by sme ich vyvažovať malými šťastičkami. Ozaj, koľkokrát ste dnes pocítili dajaký príjemný dotyk? Ak nie je naporúdzí človek, môže to byť zviera alebo nejaká bylina. A ak sa vám dotyk nedostáva, skúste ich rozdávať. Prináša to rovnaký efekt.

Neostáva nám iné, len si želať, aby sme nadchádzajúci rok všetci prežili v zdraví a aby nám bolo spolu fajn. Ak sa o to posnažíme, určite sa nám to podarí. Nemusíme si ani dávať žiadne špeciálne záväzky, čo všetko si chceme tento rok dopriať, čo si odoprieť, a čo dosiahnuť. Prieskumy v tejto oblasti svedčia o tom, že väčšina ľudí aj tak svoje prehnane novoročné predsavzatia neplní. Oveľa krajšie a príjemnejšie je niečo pekné si želať a snažiť sa o to, aby naše želania a sny dostali reálnu podobu.



Dana J. Dubovská

Milí priatelia,

prichádzame k vám s prvým číslom 7. ročníka nášho odborného časopisu AbsoluttLOOK, opäť plným zaujímavého čítania, užitočných rád a inšpirácií. Žijeme v dobe informačnej revolúcie a náš trh zaplavuje množstvo rôznych médií. Ani nás neobišli obavy, či sa náš časopis ujme, či dokáže osloviť verejnosť, či si nájde svoje zázemie a získa čitateľskú priazeň. Máme však za sebou 6 rokov existencie a s hlbokým nadychnutím vstupujeme do siedmeho roku. S určitou možnosťou môžeme povedať, že časopis AbsoluttLOOK si získal a udržal svojich priaznivcov. Všetkým ďakujeme za pekné listy, telefonáty či pozdravy i za prejavenú dôveru. Boli silným morálnym povzbudením do našej ďalšej práce. Pocit zodpovednosti a nadšenia, s akým časopis pripravujeme, by nám však zďaleka nestačili na to, aby sme ho mohli úspešne vydávať. Potrebné je aj ekonomické zázemie, aby časopis prežil a mohol byť naďalej vašim priateľom a radcom. Preto by sme sa chceli poďakovať všetkým firmám, ktoré nám od začiatku prejavili dôveru a zvolili si náš časopis na prezentáciu svojich výrobkov a služieb čitateľom. Veríme, že vašu dôveru ani tento rok nesklameme. Radi by sme vás všetkých prekvapili novými, užitočnými a zaujímavými informáciami a skvalitnili obsah jednotlivých príspevkov. Veríme, že vás časopis aj v budúcnosti zaujme, poteší, inšpiruje a pomôže vám dosiahnuť úspech.

Prajem všetkým čitateľom šťastný a úspešný nový rok 2012 a ďakujem Vám za Vašu podporu.

AbsoluttLOOK – kaderníctvo | kozmetika | nechťový dizajn | pedikúra
mesačník | ročník siedma | číslo 1 – január 2012

Oznamujeme terajším aj novým členom klubu AbsoluttLOOK, že v prípade záujmu o pravidelné mesačné doručovanie, je potrebné uhradiť ročný manipulačný poplatok 15 €. Registrácia je platná na jeden kalendárny rok (11 čísel, 7/8 letné dvojčíslo) a každý rok je potrebné registráciu obnoviť uhradením poplatku, ale len v tom prípade, ak máte záujem aj naďalej mesačník AbsoluttLOOK pravidelne dostávať. Neuhradením ročného poplatku členstvo v klube zaniká.

Časopis je bezplatne k dispozícii vo veľkoobchodoch na celom území Slovenska.

Registrácia, informácie | redakcia@absoluttlook.sk, mobil: 0902 418 292

Šéfredaktor | Dana J. Dubovská, mobil: 0902 418 292, e-mail: d.dubovska@absoluttlook.sk

Jazyková úprava | Mgr. Daniela Mikušová

Redakčná rada | PhDr. Katarína Babulíková, Jana Poturáková, Tatiana Demová, Michaela Čepcová, Jana Hrvoľová, Jana Hladká

Odborné príspevky | PhDr. Katarína Babulíková, Ing. Renáta Katičová, MAB, Agáta Görnerová, Jana Hrvoľová, Ing. Milada Nádašiová, Kristína Homolová, Tatiana Demová

Obálka časopisu | Vlasová kozmetika KEUNE, Dovožca: DOMAS s. r. o., tel.: 0915 878 189, e-mail: fw@fw.sk, www.keune.com,

Adresa redakcie | AbsoluttLOOK, P. O. BOX 100, 820 14 Bratislava 214, tel.: 02/45 52 60 44, e-mail: absoluttlook@absoluttlook.sk, redakcia@absoluttlook.sk

Vydáva | Dana – Judita Dubovská, P. O. BOX 100, 820 14 Bratislava 214, Povolenie MK SR pod číslom EV 3054/09, ISSN 1338-2136

Upozornenie: Na všetky príspevky sa vzťahuje autorské právo. Za obsah textov a reklám zodpovedajú ich autori a zadávateľia. Vydavateľ si vyhradzuje právo na skrátenie a formálnu úpravu textu, ako aj na ich jazykovú úpravu. Vydavateľ si tiež vyhradzuje právo na umiestnenie inzercií a reklamných článkov, pokiaľ nebolo dohodnuté presné umiestnenie so súhlasom zadávateľa. Kopírovanie a rozširovanie textov, fotografií alebo častí textov je povolené len so súhlasom vydavateľa.