

Glamour Talk Mag

ONLINE - AUG 2022

Bederf jouself

Women's Day 9 August 2022

KATE ROK
VerKEN

INDEX

CONTENT

Glamour Talk Magazine

COMMENTS:

Please send an e-mail to admin@topvibe.co.za to share your opinion, ideas and comments.

COPYRIGHT:

Content of Glamour Talk Magazine is protected by copyrights. NO part of this publication / online may be reproduced or used in any form whatsoever without prior settlement with the Editor.

DISCLAIMER:

The Editor or the publisher cannot be held responsible for damages or consequences of any errors or omissions neither do they stand warranty for the performance of any article, letter and/ or advertisement.

The views of other writers or articles in this Magazine are not necessarily the view of the Editor.

EDITOR:

Charmaine Britz

CONTACT DETAILS:

Cell: 072 768 8582

E- MAIL:

admin@topvibe.co.za

WEBSITE:

www.topvibe.co.za

1.

AMDASSADORS:

Go to our Facebook page to learn more about our Ambassadors.

2.

ADVERTISE YOUR BUSINESS HERE:

How to advertise your business here and save money.

3.

AMANDA MOKAKE:

Local Model Amanda Mokake

4.

KATE ROK - VERKEN:

Lees oor Kate Rok se nuutste CD.



REGULARS

1. EDITORS NOTE: 03

Editor - Charmaine Britz owner of Media House with magazine's like Glamour Talk Magazine / Top Vibe Magazine and Top Vibe Kids Magazine & 50+ Magazine

2. AMBASSADORS: 04

Our Glamour Talk Magazine Ambassadors Sherlain Holmes and Valmarie Volschenk will bring you something new every month.

3. STARBURST PROMOTION: 08

Starburst promotion bring you a new artist every month.

4. COVER PAGE: 01

We celebrate Women's Day.

5. BACK PAGE MODEL 20

Next Issue is our Summer Issue



Photographer: Albertus Kriel
Venue: Turn 'n Tender Vaal mall

Redakteurs Nota

Ons is amptelik aan die einde van Julie maand nou kom die winde en daarvan hou ek nou glad nie.

Dames dit is die 9 de Aug vrouedag, kom kuier saam met ons, ontmoet ons Ambassadeurs in persoon dit gaan 'n wonderlike dag wees met hope pryse wat gewen kan word.

Jy het slegs tyd tot die 4de Aug on jou sitplek te verseker.

Kontak my by 072 768 8582 vir jou kaartjie, besighede kan 'n tafel van 10 sitplekke kry -gebruik die geleentheid as 'n bemerkings geleentheid vir jou maatskapy.

Totsiens tot volgende maand

Liefde

Charms



Ambassadors



Dear readers,

Get yourself some amazing leggings from @alphabeast.sa

They have a wide range to choose from and it's extremely comfortable.
Order yours at 081 805 7986.

Follow me on social media.

tiktok valmarie_v
Facebook Valmarie volschenk and
Facebook page: Valmarie volschenk Glamour talk
ambassador
Instagram: @valmarie_v

Lots of Love

Valmarie



Dear readers,

It is said that girls with dreams become women with vision. May we empower each other to carry out such vision this Women's month.

Words can uplift you or break you down. Rather give another woman a compliment.

Let's uplift, give love and give a smile.

Enjoy your women's day have fun and make every day count.

Love

Sherlain.



Amanda Mokake

Finalist Miss Galaxy South Africa

My name is Amanda Mokake, I'm 21 years old and am residing in the Vaal.

I'm a finalist in the Miss Galaxy South Africa.

I started my modelling career when I was 16 and started entering pageants.

At the age of 17 I was one of the finalists for the Miss Teen Vaal pageant little did I know that I'd love it.

I didn't win the pageant then but it gave me self confidence and exposure that I needed. I then started entering as many pageants as I could.

I was taught to model by Miss Renita and Miss Erika. They taught me elegance and how should a lady behave.

My confidence went to the next level and I decided to take a risk and enter a national pageant.

I'm excited to be a finalist in the Miss Galaxy South Africa. I love pageants and I tend to be a pageant queen whereby I help girls to start entering pageants.

So guys look out for me as I start making waves.

I'm so proud of myself and would like to make a difference in my community.

Please follow me on Facebook

Take care

Love Amanda



Lourierblare

LOURIERBLARE

Baie mense voeg lourierblare by hul kos, veral in die gaarmaak van rooivleis en pluimvee. Baie weet nie hoekom lourierblare by kos gevoeg word nie.

Toe 'n vrou gevra is hoekom, het sy gesê, "om die kos te geur". As jy die lourierblare in 'n glas water kook en daaraan proe, sal dit geen geur hê nie.

So hoekom sit jy lourierblare in die vleis of ander kos?

Die byvoeging van lourierblare by vleis verander trigliseriede in mono-onversadigde vette en, vir eksperimentering en bevestiging:

Sny 'n hoender in twee helftes, kook elke helfte in 'n aparte pan en plaas op die een 'n lourierblaar, en kook die ander sonder 'n lourierblaar.

Let op die hoeveelheid vet in albei panne nadat dit gekook is.

As jy lourierblare het, is daar geen behoefte aan 'n apteek nie, aangesien onlangse wetenskaplike studies getoon het dat lourierblare baie voordele inhou:

Hulle help om ontslae te raak van baie ernstige gesondheidsprobleme en siektes.

Die voordele van lourierblaar:

- Hulle
- Behandel spysverteringsteurings en help vir Sooi-brand
- Suurheid
- Hardlywigheid

Warm blaar-tee reguleer stoelgang verlaag bloedsuiker is 'n antioksidant,

Deur dit te eet, of deur blaar-tee vir 'n maand te drink, is die liggaam in staat om insulien te produseer.

elimineer slegte cholesterol en verlig die liggaam van trigliseriede.

nuttig in die behandeling van verkoue, griep en erge hoes, aangesien dit 'n ryk bron van vitamien "C" is.

jy kan die blare kook en stoom inasem om



van slym ontslae te raak en die erns van hoes te verminder.

beskerm die hart teen aanvalle en beroertes, aangesien dit kardiovaskulêre beskermende verbindings bevat.

ryk aan sure soos kafeïensuur, quercetin, eïgonol en bartolinied, stowwe wat die vorming van kankerselle in die liggaam voorkom.

skakel slapeloosheid en angs uit. As dit voor slaap tyd geneem word, help dit jou om te ontspan en rustig te slaap.

Om twee keer per dag 'n koppie gekookte lourierblare te drink, breek nierstene af en genees infeksies.

KATE ROK

VerKEN



Aanhangers van Kate Rok, die donkerkop-ster van Clarens met haar kenmerkende Voortrekkerkappie, kan nie net uitsien na 'n nuwe enkelsnit en musiekvideo nie, maar ook na dié musikant se langverwagte debuut-album.

Kate se nuutste enkelsnit, **REËNBOOGDANS**, vier die diversiteit van ons reënboognasie. "Dit gaan oor genesing wat plaasvind wanneer ons kultuurgrense oorsteek en vier, vanuit 'n plek van liefde, die diverse kleure, geure, verlede en hede van ons reënboognasie. Om mekaar werklik te ken, moet ons alle tale en die simboliek daarvan verstaan. Om die verlede aan te spreek, moet ons na mekaar kyk deur 'n kulturele lens en op die manier waarop ons wil hê ander ons moet sien," verduidelik sy.

Die liedjie, wat sy beskryf as "Teatrale Afrika", is 'n huldeblyk aan die Zoeloe-vrou wat haar help grootmaak het. "Sarah was soos my tweede ma. Hierdie snit vier nie net haar liefde en toewyding aan ons gesin nie, maar ook die meer universele tema om jou eie huis en kinders op te gee ter wille van oorlewing en dan dieper waarde en betekenis daaraan te heg as om net 'n werk te hê. Sarah was ons vertroueling en haar kinders ons beste vriende. Sy het gedeel in ons geluk en hartseer, die goed en die sleg. Sy was altyd daar vir ons."

REËNBOOGDANS is vir die sanger en liedjieskrywer baie spesiaal. "Dit vang my droom vir ons land vas, met 'n tikkie nostalgie daarby. My droom is dat ons sal leer om mekaar se taal te praat, want deur taal verstaan ons

kultuur. Wanneer ons waarlik kultuur verstaan, is daar 'n dieper verbintenis as wat ons bloot sien en hoor. Dit bring 'n subjektiwiteit mee wat verandering vir die goeie, in 'n holistiese manier, teweeg kan bring."

Net soos die enkelsnit, is die musiekvideo ook rou en emosioneel. Dit is in dokumentêre styl verfilm en wys Kate saam met Sarah se familie – haar man, kinders en kleinkinders – wat hulde bring aan haar by haar graf. Dit is by Sarah se huis, graf en kerk in

Bakenpark, naby Bethlehem, verfilm. "Deur middel van die video se rou visuele storievertelling, wil ek mense inspireer en aanmoedig om ander kulture beter te probeer verstaan. 'n Reënboog is mooi as gevolg van sy verkillende kleure – as al hierdie kleure saamsmelt, sal net 'n grys gemors oorbly. REËNBOOGDANS plaas klem op en vier diversiteit."

Die video is deur verskillende mense, uit verskillende hoeke, verfilm met kameras en selfone en dit is deur Kate self geredigeer. "Ek wil vir opkomende kunstenaars wys dat dit moontlik is om dinge self te doen deur nuwe vaardighede aan te leer. Jy het nie 'n produksiespan nodig om suksesvol te wees nie. Gaan uit en skep – moenie dat enigiets jou stop nie."

Kyk die video hier: <https://youtu.be/Zka6PqIrLqg>

Alhoewel REËNBOOGDANS diep en nostalgies is, is dit ook universeel. Dit is vervaardig deur Kate en Heinrich Pelser en volg in die voetspore van Wilgerlied en

en **Maangenade**, wat albei goed ontvang is. Dit is die sangeres se sewende enkelsnit en een van die liedjies op haar debuut-album wat pas bekendgestel is. VerKEN belooft om meer te lewer van die musiek waarvoor haar bewonderaars so lief is en is 'n unieke kombinasie van emosionele en betekenisvolle hartsmusiek.

Volgens Kate, ondersoek die album Afrikaans en die Afrikaner-kultuur deur middel verskillende klanke, en help dit jou om te herontdek wat dit beteken om 'n Suid-Afrikaner te wees deur 'n unieke lens. Dit is 'n kombinasie van agtien jaar se liedjiesskryf en bestaan uit dertien snitte wat spesiale betekenis het vir die kunstenaar.

"VerKEN nooi luisteraars op 'n verkenningstog – om my klank, woorde, hart en siel beter te leer ken. Elke liedjie is ook 'n skatkis vol harmonie, simboliek, metafore en meer. Daar is baie vir die publiek om in te delf," verduidelik Kate. Sy beklemtoon dat die titel 'n dubbele betekenis het. "Dit beteken ook 'vir Ken', 'n huldeblyk aan Ken Venter wat gehelp het om van my drome 'n realiteit te maak."

Volgens Kate, is elke liedjie op die album noukeurig uitgesoek om musiek liefhebbers aan te moedig om daarna te luister. "Sit jou oorfone op. Lees die lirieke. Luister herhaaldelik na die liedjies. Daar is so baie om te ontdek op hierdie album," sê sy.

Kate, met haar sterk en onafhanklike persoonlikheid, sing al vandat sy drie jaar oud is en skryf al haar eie liedjies sedert sy op skool was.

Wanneer sy nie op die verhoog is nie, is sy 'n wiskundeonderwyser. Sy het ook onlangs haar eie besigheid begin, wat haar passie vir konseptuele ontwerp, opvoedkundige ontwikkeling en holistiese reis-ervaringe kombineer. Dis vir haar lekker om in haar vrye

kreatief te wees met grimering, fotografie en avontuur – in die lewe en musiek.

Sy het opwindende planne vir die toekoms en wil musiek maak wat 'n blywende impak het op die samelewing en van Suid-Afrika 'n beter plek sal maak.

VerKEN is nou beskikbaar op alle digitale platforms, kry dit hier: <https://music.apple.com/za/album/verken/1630873347>
<https://open.spotify.com/artist/4GWbV30kcBztbrucuxyiKmq>
<https://deezer.page.link/jCP3keCiiA71Ymjf8>

LYS VAN SNITTE:

Reënboogdans
Pronk
'n Ode
'n Vry Staat
Sluise
Maangenade
Afrika Reën
Verlate
Wilgerlied
Staat
Tequila Karoo
Welgedacht
Gebed vir Suid-Afrika

SOSIALEMEDIASKAKELS:

Facebook: <https://www.facebook.com/KateRokRSA/>
Instagram: @katerok.rsa
Webblad: www.katerok.co.za
YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCJXL8pd-6VZPAetyLlxWzw>

PUBLICITY & MARKETING

Starburst Promotions

Alani Coetsee

Cell: 072 442 6918

E-mail: Alani@starburstmusic.co.za

Website: www.starburstmusic.co.za



ADVERTISE YOUR BUSINESS HERE



PRINT-ID
INFINITE PRINTING SOLUTIONS

Now you can
ORDER ONLINE
use coupon
and get 10% off
all online orders

Signage
Stickers & Labels
Promotional Printing
Corporate Branding
Business Stationery
Personalised Printing
Vinyl Cut-outs
Graphic Design

+27 60 964 0209
www.print-id.co.za
@printidsa
info@print-id.co.za
44 Schumann Str, SW 5, Vanderbijlpark, 1911, Gauteng



Media House
To advertise YOUR
BUSINESS
Call: 072 768 8582



IV Med Lounge
Drip therapy for multiple conditions.
Helps with immune support, exercise, fatigue, vitamin and mineral deficiencies, skin health, and weight loss.

Dr. M. Bester Medical Centre
Call 016 982 1637 / 6911
to make your appointment.

It pays to advertise

Celebrate Women's month

What is the meaning of women's day?

International Women's Day is a day to acknowledge and honor women around the world for the contributions

we make each day to society.

Why do we celebrate women's Empowerment day?

International Women's Day is a global day celebrating the social, economic, cultural and political achievements of women

The day also marks a call to action for accelerating gender parity

Celebrate your Women's day with a mother, sister or a friend.

We at Glamour Talk Magazine

Will be celebrating women's Day with other women by having a lunch with intertainment a motivational speaker.

We will share pictures on Facebook and in our next issue



Drankies



Verfrissende Aarbeie - drankie.

1 x k bevrore aarbeie
1 t xylitol
2 e lemmetjiesap
1 k sneeu-ys
30ml rum

Meng met 'n staafmenger en sit voor in 'n verkoelde glas. Aarbeie is ryk aan vitamien C, wat help om jou vel gesond te hou.

Pynapple - fizz

¼ k pynappelsap of vars pynappel in blokkies gesny.

¼ k suikervrye limonade
½ k sodawater
30ml rum

Versap die pynappel en voeg sodawater en limonade by. Garneer met lemmetjie- skyfies en kruisementblare. Die ensiem bromelien in pynapple kan ontsteking en inflammasie help voorkom.

Medical Help

Why is magnesium so important?
by Dr Quinten D Fourie

1. Most abundant macro-mineral in the body.
2. One of the 7 essential macro-mineral in the body.
3. It is involved in 600 enzymatic reactions in the body.
4. Support muscle, nerve, and airway function.
5. Supports energy production.
6. It protects metabolic health.
7. It helps transport essential minerals in the body.
8. It acts as an electrolyte maintaining fluid balance
9. Necessary for the body to stay healthy.
10. It increases a neurotransmitter in the brain that reduces stress and promotes relaxation.

Dr. Quinten Daniël Fourie
Insta: quintenfourie
Twitter: DrQFourie
016 982 1677
016 982 6911
Whatsapp: 061 537 3198
drqfourie.myhousedoctor@gmail.com



Integrative Medicine : Gut Health
by Dr Quinten D Fourie

Here are the symptoms if the Cortisol is too high:

- Anxiety
- Nervousness
- Insomnia (Inability to sleep)
- Irritability
- Muscle twitching
- Racing thoughts

Here are the symptoms if the cortisol is too low:

- Exhaustion (mostly late midday, with rebounded energy later)
- Weakness
- Low blood pressure
- Salt cravings
- Low immunity

"Stress can destroy much more than just our

Dr. Quinten Daniël Fourie
Insta: quintenfourie
Twitter: DrQFourie
016 982 1677
016 982 6911
Whatsapp: 061 537 3198
drqfourie.myhousedoctor@gmail.com



Bederf jouself

Met die gemaklikste skoene



Sandri's Showroom het die mooiste en mees gemaklikste skoene.

Wie het gesê vroue mag nie vellies dra nie, kyk net na die mooiste vellies, daar is Pierre Cardin, Baby dolls in alle kleure en grotes.

Sandri lewer puik diens en haar kliente is haar eerste prioriteit.

Sandri is die trotse eienaar van **Sandri's Showroom**.

Sandri kry binnekort haar somer voorraad van skoene in.

Gaan besoek gerus haar Facebook blad en jy kan seker wees van die beste diens.

Sandri maak ook gebruik van 'n courier diens en indien jy buite die Vaal is en jy bestel skoene by haar word dit by jou huis afgelewer.

Kontak Sandri by
082 332 4393

SUURLEMOENE

Gesondheid in Suurlemoene

SUURLEMOENSAP

Suurlemoensap is baie bekend vir sy anti-oksidante en kankerwerende eienskappe en word al vir eeue gebruik:

- Boost die immunitestelsel
- Help met spysvertering
- Verhoog konsentrasie
- Spoel die lewer en niere
- Onderdruk eetlus
- Voorkom hart aanvalle
- Vinnige genesing van wonde
- Gifstowwe uit die liggaam te skei
- Beveg infeksies
- Verlig verkoue en griep simptome
- Verlig hoes
- Verlig en voorkom asma
- Voorkom naarheid, braking en reissiekte
- Voorkom en genees puisties en aknee
- Gesonde hare en naels

••MEDIES

Metabolisme:

- Drink die sap van 'n halwe suurlemoen in 'n glas warm water eerste ding in die oggende op jou nugter maag, dis die beste ding om daai lewer 'n "wake-up call" te gee en metabolisme aan die gang te kry.

- Drink verpulpte sap (hele suurlemoen sonder skil en pitte, nie net uitgedruk) Kap dit fyn en gooi dan

'n bietjie Zero Sprite by. Drink soggens op nugter maag. Saam met dit Lecithin pille (apteke) een drie keer 'n dag. Help om eetlus te demp en metabolisme te versnel. 2 Wortels, 1 groen appel en seldery kan ook verpulp word en by suurlemoensap gemeng word.

•Eetlusdemper:

Sap van 'n suurlemoen, 1 eetl gemmer en 'n liter water gemeng en in yskas gebere. Drink elke oggend so halwe koppie, dit help as 'n eetlus demper.

•Detoks van die lewer:

Neem die sap van 1 suurlemoen, die sap van 1 lemoen, die sap van 1 pienk pomelo, Gooi die sap van die drie vrugte in 'n glasbeker, voeg 1 eetlepel olyfolie by en vul die sap aan met lou water totdat dit 500ml is. Maak seker dat jy vars vrugte gebruik en drink dit daaglik uit.

Gebruik hierdie mengsel elke oggend vir tien dae, voordat jy tee, koffie of enige medikasie gebruik. In die winter kan jy hierdie detoks 1 keer per maand vir 10 dae gebruik.



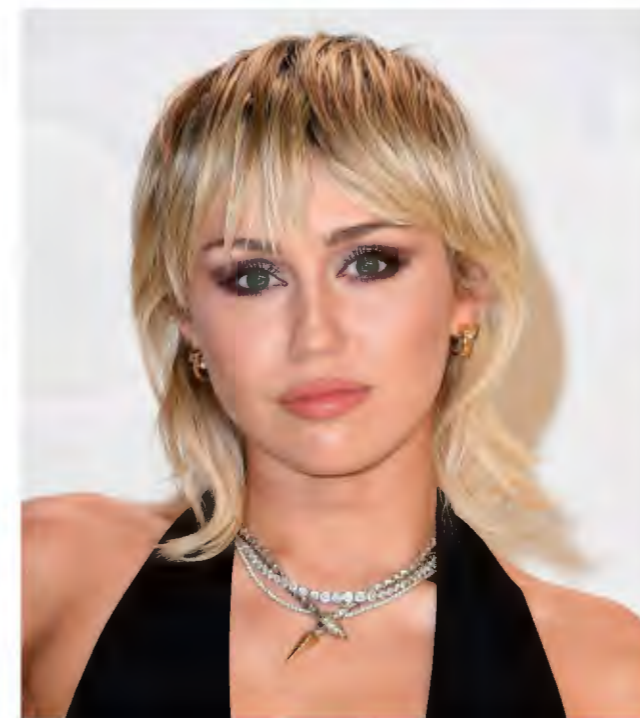
InStyle - Summer hair cuts

Which hair cut is best for summer?

Lob. A long bob, aka "lob" cut is the perfect length for the summer if you don't want to go full on chop, but want to opt for a shorter cut than you're used to. "Whether it's a bob or lob, bobs have such an ageless look," says Sandy.

Long or short as long as you are happy with your hairstyle

Choose a styl that you can easily maintaine



MAGAZINE

Media House



NEXT ISSUE SEPTEMBER 2022 - www.topvibe.co.za