

Top Vibe^T Magazine

ONLINE

Issue 159 AUG 2022

Happy Women's Day
9 Aug 2022

Suurlemoene

Bekende vroue vertel wat vrou wees vir hulle beteken..

Top Vibe Magazine

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

COPYRIGHT:
Content of Top Vibe Magazine is protected by copyright. NO part of this publication 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 view of other writers or articles in this Magazine is not necessarily the view of the Editor.

EDITOR:
Charmaine Britz

CONTACT DETAIL:
Cell: 072 768 8582

WEBSITE:
www.topvibe.co.za

1.

TOP VIBE MAGAZINE AMBASSADORS:

Messages from our lovely Ambassadors, they will bring you something new every month.

2.

BEKENDE VROUE VERTEL WAT VROU WEES VIR HULLE BETEKEN?:

Lees meer oor wat hierdie bekende vroue te sê het oor vrou wees.

3.

LANIE'S LANE:

Lanie vat ons saam op hulle vakansie avontuur.

4.

ONTBYT SAKE MAAK SOP VIR MANDELA DAG:

Hierdie is nou so baie "cool" 6700 liters sop vir Mandela dag



REGULARS

1. EDITOR 03

Charmaine Britz Editors Note:

2. AMBASSADORS 04

Messages from our lovely Ambassador Jenny - Lee We say ferwell to Dillan and Etienne

3. ADVERTISERS 09

Business people will have the opportunity to advertise in this magazine.

4. : 06

Read about our Charity events

5. COVER PAGE 01

We celebrate Women it's Women's Day on 9 Aug 2022.



Redakteurs Nota

Liewe lesers,

Die tyd gaan so gou verby dit is amper tyd vir ons vrouedag funksie. Ons is so opgewonde oor hierdie funksie ons laaste funksie vir die jaar.

Gelukkig is die somer oppad en daar gaan heerlijk gebaljaar word en die son op jou lyf geniet...

Ons het bekende vroue gevrae wat vrouwees vir hulle beteken?

September uitgawe vertel ons wat gebeur het op ons vroue dag met fotos. Ek hoop ek sien jou by die vrouedag funksie.

Maak seker jy kry jou tydskrif aanlyn die beste nuus is as jy een uitgawe gemis het kan jy dit aflaai by www.topvibe.co.za

Totsiens tot volgende maand bly gesond en bly soet.

Liefde

Charms

Ambassadeur.

Begroting van 'n toekomstige bruid

Op 2 maande het ek besluit om maar n rok te laatmaak vir my. Baie opgewonde maar ook Baie stresvol want dis juis wat ek nie wou doen van die begin af nie.

Ontwerpers het vir my gesê as jy na iets spesifiek Soek na jy soveel rokke al aangepas het gaan jy moet een laatmaak. My verloofde en seuntjie se klere het Ons 'n reuse special gekry wat ons name op gehad het defnitief.

Pante en juwele het Ons ook gekry. Al wat nou uitstaande is is die vliegtuig Kaartjies. Ek kan nie glo Ons het dit gedoen nie. Ons trou begroting staan op R50 000. Met 'n klein gaste lys, Baie rond shop, elke sent spaar KAN JY EN JOU VERLOOFDE dit self doen.

Nou sal jy Mos gaste kry wat 2 maande voor die troue kansleer weens finansies nadat jy klaar betaal het vir hulle. Vinnig moet jy weer gaste kry in hulle plek. Om gaste te kry wat verstaan dat hulle "volgende" op die lys was is ook maar moeilik maar dit kan gedoen word.

🔔 Tot volgende keer 🔔

Jenny-lee



Totsiens aan twee Ambassadeurs.



Ons sê totsiens aan twee van ons Ambassadeurs.

Dillan en Etienne, dankie vir julle bydrae by Media House dit was so heerlik om julle hier te kon hê, ons het so baie lekker tye gehad.

Julle gaan gemis word, maar ons wens julle net die mooiste toe mag julle en groter hoogtes bereik

Dillan en Etienne



COVER PAGE

Submissions open for Cover model Portrait photo for September Issue.

Close 15 Aug 2022



Top Vibe
 Magazine 072 768 8582

Mail to admin@topvibe.co.za



Top Vibe
 Kids Magazine

Cover Page

Submission open for Cover model age 6 - 12 for the September Issue. Close 15 August 2022

You can be our next Cover page model:

- **Closing date 15 Aug 2022**
 - **Post your photo under this page on Facebook**
 - **Age 6 - 12 Boy or Girl**
 - **Post your name, surname and age**
- Good Luck!!!!**

“Advertising your business”



August Women's
month celebrations

Sandri
Showroom
NOW @ Cana
Bros Dispensary
@ Sylviavale
Heritage
Village



SANDRI
082 332 4393



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.

The advertisement features a background image of a drip chamber with orange slices and a glass of orange juice.

*Sparkling Nails
by Michelle*
Call: 074 958 6402

The advertisement features a large, faceted purple diamond set against a background of purple fabric and a white flower.

Bekende Vroue vertel wat vrou wees vir hulle beteken..

Die woord "vrouwees" sê so baie.

Ek persoonlik hou daarvan om vroue in die algemeen spesial te laat voel, met 'n tuisgemaak te bederfie, 'n gebak of 'n blommetjie dit laat my net blom vir ander vroue spesiaal te laat voel. Ek geniet my vroue wees te volle om te kuier saam met 'n vriendin om stil te raak voor my skepper, om te gaan stap teen die berg op.

Mercia Jacobs - Honeysuckle Gastehuis Clarens



Being a woman means being strong despite your weaknesses and having a potent sense identity.

Gift Dlamini - Fashion Designer, Radio presenter VUTFM.

Ek geniet vroue wees, dit is vir my heerlik om saam met 'n vriendin te koek en tee en dan net oor koeitjies en kalfies te praat.

Ek hou daar van om vroue mooi te laat lyk in gemaklike skoene want sien vroue kan ook Vellies dra en goed lyk daarin, dit is my passie om vir die vrou mooi goedjies te kry wat hulle dan by Sandri Showroom kan koop. Vroue wees ia amazing.

Sandri Gouws - Eienaar Sandri Showroom.



Hoe lyk vrou?

Word dit bepaal deur die die lengte van haar hare die breedte van haar heupe die lengte van haar naels of haar keuse van klere is haar innerlike regtig meer belangrik Het jy al so gekies? Hoeveel kere?

Wie is vrou?

Kyk jy na haar humorsin haar intelligensie is dit meer belangrik as die grootte van haar borsmaat kyk jy na die liefde vir haar medemens of die hoeveelheid geld in die bank Waar trek jy die grens?

Waar is vrou?

is sy by die huis sorg vir haar gesin, is sy gedrewe en op soek na sukses het sy ambisie gaan jy haar drome net afmaak as nikswerd en dit dalk eendag teen haar gebruik as ammunisie?

Wat is vrou?

sy het die liefde van die Here in haar hart sy is passievol gedrewe en ambisieus lewenslustig beskermend en troetelend by haar voel jy rustig

Sy kan hartstogtelik liefhê maar ook naarstigtelik haat sy is vergewensgesind sy sal jou liefhê, met alles wat sy het sy het 'n altyd-luister-oor waardeer haar, pas haar op want eendag sal jy wens jy het haar nooit verloor.

~♥~ **Erika Labuchagne**
CEO:Vaal Pageant
South Coast Pageant
EZmark



VROUWEES!!!!

Mamma's, die beroepsvroue, die vegters, vertroosters, en sportsterre. Elke vrou wat op 'n spesiale wyse geskep is, en wat so baie vir die wereld en die mense om haar beteken.

Om vrou te wees, is om baie sterk te wees. Ek is ook 'n mamma, en ek het baie respek vir ander vroue wat hierdie dubbele rol speel. Ek glo 'n sterk vrou het ander lief, sy vergewe, sy bly nie kwaad oor dinge nie, sy probeer weer en weer en gee nie moed op nie. Sien die mooi in alles raak, die lewe is so gejaag. Dit is vrouwees.!

Jy is meer as net 'n bondel vol gedagtes, meer as net 'n loopbaan met 'n droom, meer as net 'n lyf met 'n kop en hart. Jy is 'n vrou van God!!

Wees 'n Ambassadeur vir Jesus waar jy goed doen vir iemand anders vandag, sonder om iets terug te verwag. Dalk begin daar 'n kettingreaksie waar daar meer goed as kwaad in die wereld sal wees. Gryp elke geleentheid asof jy nooit weer so iets gaan kry nie.

Ek is 'n Trotse vrou en Mamma!! Weet jy wie jy is en is jy TROTS daarop?

Gedagte: Een van die grootste lewenslesse wat jy moet slaag is om 'n seen vir ander te wees terwyl jy self deur jou eie storm moet beweeg en jy doen dit met opregte bedoelings.

Carin Mulder - Events Ambassador
Media House



Attract a ritzy crowd

Reporting Back!!!

By Lelanie van Niekerk

Yes, yes, yes... Reporting back on our long awaiting breakaway...

There is definitely, a difference between Hartbeespoort Dam and what I remember.

Ahead of three o'clock on the 24th July, we left Benoni. The drive itself was exciting, so much has changed.

In Harties, we arrived about four to five eish and found Villa Paradiso without any problems. The cable cars are literally right outside the hotel...

On the morning we left, after a delightful breakfast, hubby and I were waiting for our son... and we noticed a couple looking up... and the guy said, we think it's birds but they all seem to come from one point and all flying in the same direction...LOL, so as we climbed the cable car everything started to get bigger and more focused. Our birds were indeed paragliders.



As our day came to an end, we headed back to Villa Paradiso last night in Harties...we all went for a little shut-eye and met up again that evening at "Upstairs @ Villa" to discuss the day... I still had to compete with my two favorite rivals in going to the upside-down house, which they dodged whenever I raised the subject.

However, I got my wish and we went the next day as it was on our way home...I would add that the upside-down house is a little bit boring, but the pictures are worth the

trip...



Our next planned venture was to take the cable cars, as we had a limited amount of time, and the view from up there was breathtaking...



Despite having a pleasant booking-in experience, our booking ended up mixed up and I and Hubby ended up with an Executive Suite for a few bugs extra that we were happy to pay for, providing everyone with their own room. Imagen your 17-year-old son may I add having his own hotel room he was in heaven...LOL

The table reservation was at 6 at "Upstairs @ Villa Restaurant" at Villa Paradiso. As soon as the check-in was complete, we had time to relax. That first night, while enjoying dinner, we discussed plans for the following day. As there are so many things in and around Harties that have changed and plenty to do, we measured each up, we decided to visit the Chameleon Village first, which is a huge attraction in Harties. As we drove to the Village, we passed "Tan Malie's se Winkel", and it was sad to see her alone next to the road without any visitors.

Vrou wees vir MY....

Wat beteken Vrou wees vir my?

Wanneer mens jonk is dan trek jy sexy klere aan en geniet jou vrou wees op 'n ander manier. Dan kom daar kinders en jou fokus skuif na ma wees, vrou wees vir jou man en dan skuif jy jousef so half en half op die agtergrond.

Nou is die kinders groot en doen hulle eie ding dan ervaar jy 'n ander sy van vrouwees.

Vandag beseef jy dat jy vrede moet hê in jou self en net die beste jy wees.

Mooi klere en skoene, my lyfie of wat die mense sê of dink maak nie meer saak nie.

Dit gaan nou oor jou as vrou....



Ten spyte van die hardnekkige hunkering wat in elke vrou se harte leef - om fisiek mooi te mag wees. - om fisiek mooi te mag wees beteken net mooi niks as jy nie innerlik ook mooi is nie. By God is die innerlike veel belangriker as die uiterlike.

Wees net jousef, ek geniet vrou wees, vrou vir my man ma vir my kinders en ouma vir my kleinkinders. Wees die beste vrou wat jy kan wees!

Liefde

Charmaine - Charms



GEWILDE kykNET-OGGENDPROGRAM, ONTBYTSAKE, SKENK 6 700 LITER SOP VIR MANDELA-DAG

Ontbytsake, die gewilde kykNET-ontbytprogram (kanaal 144) wat daarop fokus om vir klein- en medium-sakeondernemings nasionale blootstelling te gee, is al so deel van Afrikaanssprekendes se Saterdagoggend soos 'n lekker koppie boeretroos.

Die dinamiese span – Dawie Roodt (ekonoom), Leon Gropp (musikant), Eloise Cupido (aktrise), Corli Botha (sjef) en die produksiepersoneel – agter hierdie geliefde program sê nie sommer nee vir 'n uitdaging nie en probeer om altyd 'n verskil te maak waar hulle kan.

Daarom het hulle nie twee keer gedink om betrokke te raak toe hulle kombuisborg, **AEG**, hulle uitdaag om deel te neem aan Chefs with Compassion se jaarlikse sop-uitdaging op 18 Julie 2022 nie.

Chefs with Compassion is die grootste jaarlikse samewerking van sjefs, gemeenskappe en groot besighede om 'n verskil te maak, en vanjaar beoog hulle om op Mandela-dag (18 Julie 2022), 67 000 liter sop te maak en te skenk aan verskeie welsynsorganisasies wat kos aan behoeftiges voorsien.

In samewerking met The B-Loved Foundation, 'n nie-winsgewende organisasie wat deur The B4i Project (die oorhoofse maatskappy waaraan Ontbytsake ook behoort) gestig is om minderbevoorregte gemeenskappe te ondersteun, het die Ontbytsake-span onderneem om 10% (dus 6 700 liter) van die totale sop-teiken by te dra.

'n Hoë kwaliteit droë sopmengsel, wat vinnig in 'n voedsame, heerlike sop omskep kan word, gaan gebruik word. Corli sal eerskomende Saterdag (16

Julie tussen 07:30 en 08:00 op die program wys hoe dit lyk en hoe vinnig dit is om te maak.

Die 67 000 liter-sopuitdaging het op Mandela-dag in 2020 afgeskop en het sedertdien al aan sowat 600 000 honger mense kos voorsien.

Buiten daarvoor om self sop te maak, kan belangstellendes ook help deur skenkings te maak aan The B-Loved Foundation wat die sop op grondvlak sal versprei aan uitgesoekte begunstigdes in Gauteng.

“Om vir ons land se vroue te gee, is om vir 'n beter Suid-Afrika te staan. Die B-Loved Foundation maak met oorgawe 'n bydrae om voedsel by almal, maar veral by weerbare vroue en kinders, uit te kry op Mandela-dag” sê Octavia Ephraim, direkteur van The B-Loved Foundation.

Besoek hulle [webblad](#) of stuur 'n e-pos na info@b-loved.org.za vir meer inligting.

Ontbytsake en The B-Loved Foundation daag ander televisieprogramme uit om ook deel te neem en te help om honger mae te vul.

“67 000 liter sop gaan nie ons land se probleme oplos nie, maar sterk leierskap sal. 'Ontbytsake' steun die versoeningsleierskap wat Nelson Mandela voorgehou het en wil, met dit in gedagte, help om 'n verskil te maak op Mandela-dag,” sluit Louis McLaren, uitvoerende vervaardiger van Ontbytsake en uitvoerende hoof van The B4i Project, af.



B | LOVED
FOUNDATION



SOSIALEMEDIASKAKELS

ONTBYTSAKE

Facebook: <https://www.facebook.com/ontbytsake>

Twitter: @ontbytsake

Webblad: www.ontbytsake.co.za

PUBLICITY & MARKETING STARBURST PROMOTIONS

Alishia van Deventer
Cell: 083 635 4717

E-mail: alishia@starburstmusic.co.za
Website: www.starburstmusic.co.za



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 Sooibrand
- 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, eigonol en bartolinied, stowwe wat die vorming van kankerselle in die liggaam voorkom.

- skakel slapeloosheid en angs uit. As dit voor slaapyd 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.

Suurlemoene

SUURLEMOENSAP

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

- Boost die immunitietstelsel
- 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 puisies 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 lout water totdat dit 500ml is. Maak seker dat jy vars vrugte gebruik en drink dit daagliks 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.

Verkoue & griep:

- Vermeng die sap van 6 suurlemoene, 1 huisie knoffel, 2 teel gemmer poeier, 2 eetl heuning, 3 koppies pynappelsap, kwart teel rooipeper. Bere in 'n glasbeker in die yskas. Neem een koppie 4 keer per dag totdat simptome verdwyn het.
- Maak vir jou 'n mengsel van een koppie kookwater, een eetlepel heuning, 'n teelepel gemmer en suurlemoensap na smaak. Jy kan ook 'n pynstiller saam met hierdie mengsel drink.

Hoes & slym:

Half koppie heuning, kwart koppie suurlemoensap of appelsyn, 1 teel Jamaika gemmer, half botteltjie Borsdruppels, paar druppels Peppermint druppels! Meng als goed saam en drink 1 eetl wanneer nodig en sê totsiens vir jou hoes! Bere die wat oorbly in 'n bottel..... dit sal niks oor kom tot jy weer ander dag wanneer jy weer hoes.

Anti-allergies & immunitie booster (seer keel, hoes, sinus & hooikoors):

Meng 3 eetl suurlemoensap, kwart koppie rou heuning en 2 eetlepels klapperolie. Neem soggens op nugter maag.

Bloedsuiker te hoog:

Drink Sodawater met suurlemoen sap.

MAGAZINE

MEDIA HOUSE

**NEXT ISSUE SEPTEMBER 2022 TO
DOWNLOAD GO TO www.topvibe.co.za**