

50

+

ONLINE
Issue 16
SEP 2022

PENSION FUND -
WHEN YOU RETIRE

*Medisyne uit
die koskas!*

Cover page

Tersia Venter

Photo kredit: Antionette Pretorius

MAGAZINE / TYDSSKRIF

INDEX

CONTENT

50+

MAGAZINE / TYDSKRIF

COMMENTS:

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

COPYRIGHT:

Content of 50 + Magazine / Tydskrif 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.

50+ AMBASSADOR:

A message from our lovely Ambassador, she will bring you something new every month.

2.

ADVERTISING:

Advertise your business, products and more with us at affordable prices. For more info call 072 768 8582

3.

MEDISYNE UIT JOU KOSKAS:

Hier is 'n paar wenke oor watter kruie jy vir watter kwaal kan gebruik.

Moet asb gee kroniese medikasie staak om hierdie te probeer nie.

4.

MEDITATION INNER PEACE:

This is for beginners

REGULARS

1. COVER PAGE 01

Tersia Venter from Peacehaven is our Cover page model.

2. 50+ AMBASSADOR 04

Our 50+ Ambassador Lorriane Smit and writer of some of the articles.

3. ADVERTS 08

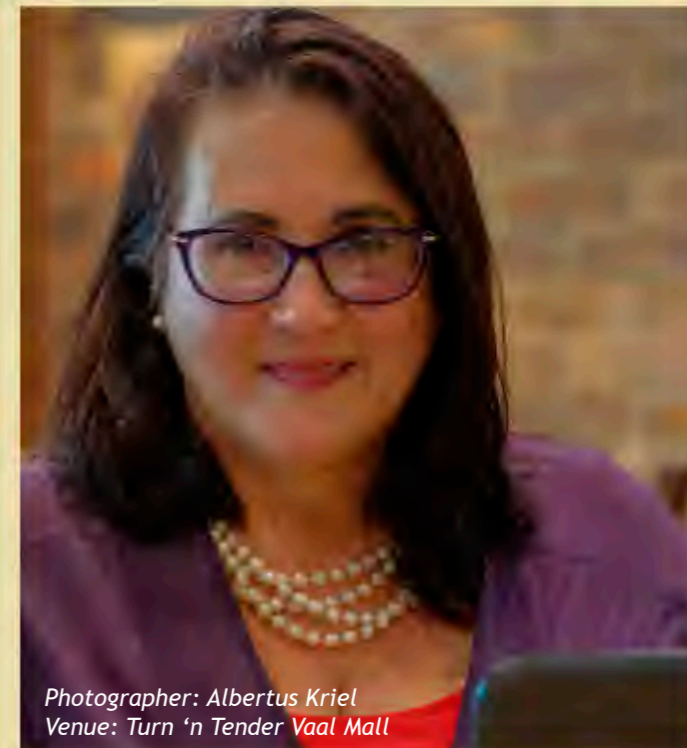
Find our adverts here and please support them.

4. ASK DR. Q FOURIE 05

Dr Q Fourie
38 Fitzsimmons Street, Vanderbijlpark
Tel: 016 982 6911

5. BACK PAGE 20

Back page the next issue is October month



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

Redakteur
aan die woord

Liewe leser,

Augustus maand was 'n bitter besige maand, ons het 'n groot vrouedag funksie gehad en dit was net heerlik gewees. Maar nou sien ons net uit na die somer wat hoopenlik naby is. Ons spog met 'n voorblad nou so uit die Vaal, Tersia Venter is van Peace haven. Lees meer oor Tersia op bl 14.

Dankie vir ons lesers wat terugvoer gee oor die artikels so lekker om te weet julle geniet dit en dat julle die leesstof interessant vind.

Ek moet nou eerlik wees soms weet ek nie wat om te skryf nie en dan skielik kom daar 'n gedagte op.

As jy medisyne raad het uit jou koskas, laat weet vir ons ek deel dit graag met ons lesers.

Dit is nou weer tyd om te groet so baie om te doen voor die "loadshedding", ai tog dat mens jou lewe so moet aanpas rondom krag.

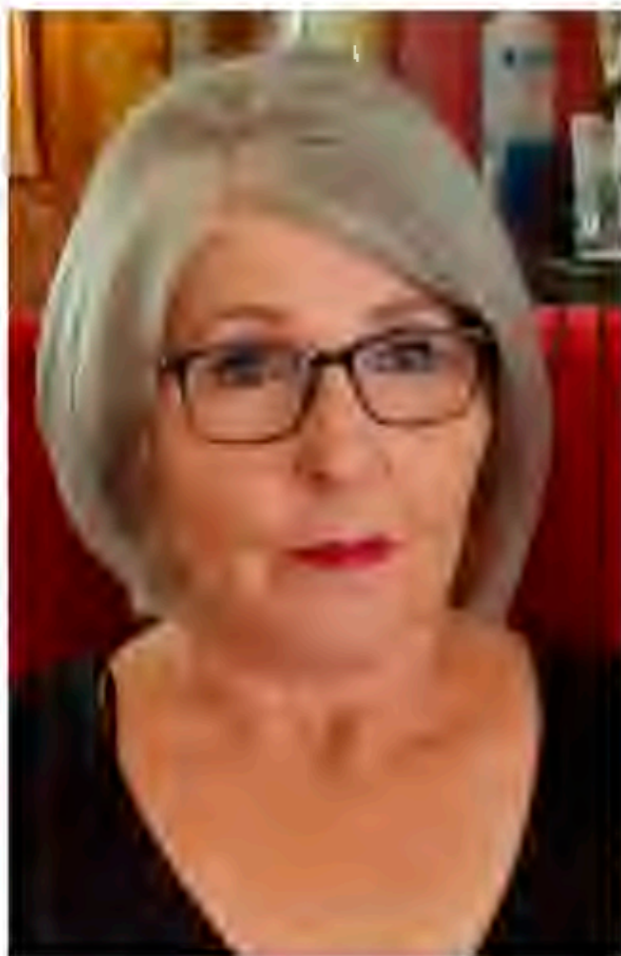
Geniet elke dag en lewe tenvolle.

Stuur vir ons fotos van jou vrouedag na WhatsApp 072 768 8582

Liefde

Charms xox

50+ Ambassadeur



**LORRAINE
SMITH**

Lorraine Smith:

Skrywer: My lewe is 'n Storie
Stigter: Onder die Pers hoed
Stigter: Girls@FabEvents

Hallo daar,

En sowaar die weer draai
weer net toe ons dink hier
kom die somer toe besluit
winter, om nog 'n hou in
te kry.

Daar trek ons maar weer
die baadjies en truie aan.
Ek is nie 'n winter mens
nie, ek soek nou net die
hitte.

Die jaar is al amper weer
op sy rug en so kom ons
ook weer amper aan die
einde van die jaar.

Met jaareind funksies en
vakansies wat beplan
word. Sug ek ek ek sal
maar weer by die huis bly
vanjaar.
Gelukkig het ek baie wat
my besig kan hou.

Ons praat volgende
maand weer, mooi bly en
bly gesond.

Groete

Lorraine

Het jy mediese vrae wat pla?



**Laat Dr Quinten Fourie jou help!
Stuur jou vrae na admin@topvibe.co.za
OF
per WhatsApp na 072 768 8582**

Medisyne uit die koskas!

Ons verskaf 'n paar riglyne vir die minimum-hoeveelhede wat daaglik voorkomend gebruik kan word, maar verdubbel kan word vir wanneer 'n mens griep het.

Knoffel - Die Wêreldgesondheidsorganisasie (WGO) beveel 2-5g vars knoffel of 0,4 g gedroogde knoffel per dag aan.

Gemmer - Dokters beveel 3-4g gemmerekstrak per dag aan.

Borrie - Sprinkel borrie vars of in poeivorm in tee, slaai, rys en stowegeregte. Die aanbevole daaglikse dosis van die aktiewe bestanddeel curcumin-ekstrak is 500-2 000 mg.

Borrieteë: Kook 7,5 ml borrie, 'n stukkie gemmer en twee skyfies suurlemoen vyf minute lank in drie koppies water. Versoet met heuning en drink drie maal per dag.

Rooipeper - (Cayenne Pepper) Die aktiewe bestanddeel is capsicum-ekstrak en die aanbevole daaglikse dosis is 1,350 mg. Die daaglikse dosis rooi brandrissie is 1g per maaltyd, dus 3g per dag.

Kaneel - Die spesery is gelaai met sterk anti-oksidente (polifenol) en die daaglikse dosis is 2-6g (1 - 2 teelepels).

Basiliekruid - Eet soveel as wat jy wil.

Roosmaryn - Dit bevat 'n hoë dosis van 6,65 mg yster per 100 g vars blare. Gebruik twee tot drie takkies per dag - gedroogde blare is meer gekonsentreerd. Spinasie bevat slegs 2,7 mg.

Paprika - Gedroogde soetrissie bevat 'n hoë dosis vitamien C wat help om griep te deur die winter te beveg. Een middelslag vrug verskaf 169% van die daaglikse aanbevole dosis, wat soetrissie die rykste aan vitamien C maak. Dit bevat ook vitamien B wat vir die vorming van rooibloedselle belangrik is.

Ment - Dit bevat menthol, 'n natuurlike histamien wat die groei van bakterieë bekamp. Dit verlig ook nasale kongestie.

Aanvullings

Vitamien B3 (Niasien): 12 mg/dag;

Vitamien C: 2 000mg/dag;

Vitamien D: 0,047 mg/dag;

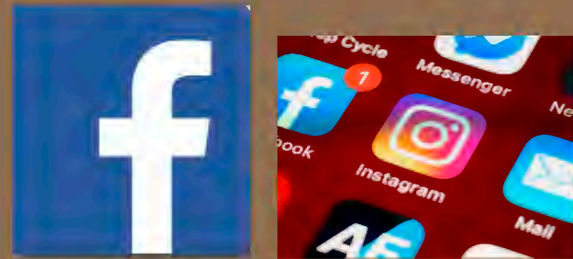
Sink glukonaat: 29 mg/dag.

Gesondheidswinkels sal ook die aanbevole daaglikse dosis van voedingstowwe kan verskaf.



"Advertising your business"

Focus on
Your Bussines



While we manage your Business on Facebook & Instagram.

Ask us how on 072 768 8582

Media House
To advertise YOUR BUSINESS
Call: 072 768 8582

The Vaal Triangle's Preferred Choice!

STAY HEALTHY,
STAY SAFE,
STAY TUNED IN!

IFM RADIO
102.2 FM
100% South African

SMS 4022 (R1.50 per sms)
Studio: 016 657 4000
Office: 016 657 3914
Marketing: 016 657 4304 / 4404 / 3444

WhatsApp: 082 651 8870 | www.ifmradio.co.za

Emerald
RESORT & CASINO

It's family time the last Sunday of every month at Emerald Resort & Casino!

Bring the entire family to Emerald Hotel and enjoy a mouth-watering carvery.

LUNCH IS SERVED 12:30 TO 15:30 and COSTS R220pp AND R100 FOR KIDS UNDER 12.

It is a popular buffet; therefore, bookings are essential!

Call on 016 982 8381

PRINT SPOT

Charmaine 072 768 8582
E-mail: charmaine@topvibe.co.za

Dr Quinten Fourie

MB BCh (WITS) General, Aesthetic, Integrative Practitioner

Tel: 016 982 6971 / 1637
Email: info@drmbester.co.za
Address: 38 Fitzsimmons street, Se6 VOBP

CompMed Medical Aid Services

Jan Bekker 082 881 8307

Tel: 016 932 2061
Tel: 016 932 2917
Fax: 016 932 2597
Email: bekker@compmed.co.za

148 Louis Trichardt Boulevard, SE 2, Vanderbijlpark

Dr. D. Dennewill
DENTAL SURGEON / TANDARTS
Goud (Prof) / Beu (Prof)
General Dental Surgeon
Practised for 18 years in the Netherlands

38 Fitzsimons Street, Vanderbijlpark
Tel: (010) 023 2206

**ORDER YOUR
COPPERBRITE TODAY**



Sole agent in the Vaal
Charmaine 072 768 8582

YOU CAN BE OUR NEXT
AMBASSADOR



FOR OUR **50+**
MAGAZINE / TYDSKRIF

WHATSAPP YOU PHOTO
NAME, SURNAME AND
AGE TO 072 768 8582



R A D I O

I n f o - F u n - M u s i c

Tersia Venter

Tersia Venter - Kampvegter vir geregtigheid



Tersia Venter - Fotograaf Antionette Pretorius

Tersia Venter – kampvegter vir geregtigheid met 'n hart van goud

Gerda Bruinette

Tersia Venter laat haar deur niks onderkry nie. Sy is altyd aan die gang en besig met die een of ander projek om die gemeenskap te help. As kampvegter vir reg en geregtigheid kan sy geen vorm van onregverdigheid verdra nie.

Swak munisipale diens, mense wat ly en diere wat mishandel word maak haar warm onder die kraag. Sy het 'n sagte hart vir die diere en mense wat swaarkry en vir hulle sal sy deur vuur loop. In baie gevalle ten koste van haarself. Die dat haar man al 'n slag of wat, sonder haar medewete, haar foon se klank afgesit het, net sodat sy 'n rustige aand kan beleef.

Al sukkel sy self met die nagevolge van langdurige Covid-19 en die ewige moegheid wat daarmee gepaard gaan, gee sy steeds elke dag haar beste. Self het sy nie op hierdie stadium 'n vaste inkomste nie, maar steeds hou sy aan om te help waar sy kan. Om in te samel en uit te deel.

Sy is 'n gebore Vrystater en het in Bloemfontein grootgeword. Haar man, Retief, het regte aan die Universiteit van die Vrystaat studeer. Daarna het hy eers vir drie jaar in Bethal gaan werk voordat hulle na Vereniging verhuis het in 1993.

Die gesin bly in Peacehaven, 'n gebied wat swaar trek onder armoede, kragonderbrekings en waterprobleme. Baie ander sou lankal net wortels gelig en getrek het, maar Tersia voel sy moet in haar omgewing bly en help. "Ek is nie seker wanneer of hoe het dit gebeur nie, maar ek het die plek lief gekry. Dit het nog nooit by my opgekom om hier te trek nie. Jy weet as die Vaaldriehoekers jou eers ken en vertrou dan werk mens lekker saam," gesels sy.

Sy is baie lief vir haar koffie en vat maar altyd haar gunsteling soort met haar saam. Dure koffie doen dit nie vir haar nie. Die bekende koffie in die geel blik hou haar aan die gang. Ten spyte van al die seer en moeilikheid rondom haar, glo sy daaraan om die mooi in alles te soek en te kry.

"Ek noem dit my Jesus-bubble. Ek hou negatieweit buite," vertel sy.

Nie dat dit altyd maklik is nie. Vanweë haar uitgesprokenheid en die feit dat sy nie twee keer dink om enige een tromop te loop as sy dink iets moet verander nie, haal sy haar baie strawwe kritiek op die hals. "Ag man, almal weet ek werk in 'n moeilike gemeenskap. Mense vra soms hoekom doen jy dit, dit gaan tog nie help nie? Dan sê ek nonsens, elke klein bietjie wat jy doen, maak 'n verskil!"

Sy reken mense moet minder teen die slegte goed vaskyk, ophou oordeel en net inspring en begin doen.

Tersia doen wat sy kan, wanneer sy kan omdat sy van nature 'n gewer is. "Ek gee liefde want ek kan. Ek doen niks om iemand te probeer beïndruk nie," verklaar sy beslis.

Naas haar gemeenskapswerk, is sy baie lief vir honde en vir haar eie vier vierpotige kinders sal sy bykans enige iets doen. Dan is sy ook ma van 'n seun en dogter, albei al uit die huis, en ouma van twee kleindogters.

Ontspan beteken vir haar om te verf. "Ek tel mos enige iets van die straat af op en verf dit. Ook die dat ek met die bakkie rondry, want daar is altyd iets wat ek wil optel, red of moet gaan aflaai."

Dis Tersia die onverskrokke kampvegter met die sagte hart wat die mense om haar weer hoop wil gee.

Fotograaf: Antionette Pretorius



PENSION FUND - WHEN YOU RETIRE

If you have a defined benefit pension, you can usually begin taking it from the age of 60 or 65. You might be able to start receiving an income from it at age 55. However, the income you get is likely to be reduced, as you're taking it earlier than the normal pension age of the scheme.

Who qualifies Sassa pension?

The applicant must be a South African citizen, permanent resident or refugee. The applicant and child must be resident in South Africa. Must not be less than 60 years. The applicant must not be in receipt of another social grant for him or herself.

How much is the Sassa old age grant for 2022?

This will mean that In April 2022, May 2022, June 2022 going forward the Sassa old age grant and Sassa disability grants will increase by 5% from R1 890 to

R1 985

All such applicants of the special COVID-19 SRD grant, who have been approved but not yet paid can rest assured that they will be paid as soon as possible

Does money in bank affect pension?

The amount of money you receive from the age pension you receive depends on your age, wealth and income. It can be affected by the amount of money you have in your bank account as well as in your super fund.

Does owning a house affect your pension?

Your home is not counted as an asset when calculating pension or payment, but it does affect how your pension or payment is assessed under the assets test. If you are a homeowner your asset value limit is lower than someone who does not own their residence.

Should I sell my house to retire early?

Should I sell my house when I retire? If you own your home outright or have a lot of equity, selling could help you fund your retirement. But renting in retirement could end up being more expensive than aging in place in a paid-off home, where you'd be responsible for just yearly property taxes and maintenance.



Eet jou bloeddruk normaal

O

N Goeie, normale bloeddrukmeting - geneem terwyl u sit, met 'n bloeddrukmanchet - moet 120/80 wees. Die eerste getal is die sistoliese bloeddruk (hoeveel druk u hart gebruik wanneer u klop), en die tweede is die diastoliese bloeddruk (hoeveel druk is daar in u are tussen hartklop). Enigiets daarvoor word as verhewe of hoog beskou.

Hierdie getalle geld oor die algemeen vir volwassenes ouer as 18, sê dr Osborne. Hy merk op dat goeie bloeddrukgetalle dekades gelede gewissel het op grond van ouderdom, en dat sommige mense nog steeds daaraan voldoen. Maar in werklikheid is dit alles gestandaardiseer tot 120/80.

Die oorgrote meerderheid hipertensie is daar by volwassenes, sê hy. Dit is onafhanklik van ouderdom. Dit maak nie saak of u 21 of 81. Die getalle is dieselfde.

Vir volwassenes is dit. Vir kinders is dit 'n bietjie anders. Die bloeddrukgetalle is gebaseer op bevolking en ouderdom en is gewoonlik laer as by volwassenes. Daar is nie 'n gestandaardiseerde stel riglyne vir kinders nie, maar beslis as u 'n kind raakloop wat herhaaldelik bloeddruk het volgens die kategorie volwassenes, is dit hoog, verduidelik Dr. Osborne.

Wat die spesifieke getalle vir hoë bloeddruk betref, het die American Heart Association en die American College of Cardiology opgedateerde riglyne in November 2017 bekend gemaak. Dit kan in twee kategorieë verdeel word: verhoog en hoog.

Verhoogde bloeddruk wissel van 121/80 tot 129/80. Dit word gewoonlik nie behandel nie, maar dien meer as 'n waarskuwingsteken dat dit gemonitor moet word en dat die pasiënt kan ondersoek hoe om bloeddruk te verlaag deur 'n paar lewenstylveranderinge aan te bring.

Hoë bloeddruk begin by 130/80 of hoër — dit is stadium een. Fase twee, of die slegste graad, is 140/90 en hoër. As die boonste limiet van bloeddruk meer as 180 is, begin dit regtig gevaarlik word, wat die waarskynlikheid verhoog vir 'n onmiddellike hartaanval, hartversaking of beroerte.

Daar is eintlik 'n spesifieke dieet wat ontwerp is vir hartgesondheid, genaamd die DASH Dieet. Dit staan voor dieetbenaderings om hipertensie te stop en is ontwikkel deur die National Institutes of Health. Na aanleiding van die DASH Dieet (wat in wese 'n Mediterreense dieet is met 'n lae-vet suiwel wat bygevoeg word) kan bloeddruk net so effektief verlaag as om 'n pil te neem, sê dr Osborne. Dit beklemtoon voedsel met baie magnesium,

kalium en kalsium, terwyl die inname van sout en natrium beperk word. Hier is 'n paar wat u op die dieet sal eet

Vrugte

Groente

Volgraan

Avokado's

Piesangs

Spinasie

Moer en sade

Kefir

Donker sjokolade in matigheid

Van die grootste dinge wat u moet elimineer, is oortollige natrium (probeer om die inname van natrium met ongeveer 1000 mg per dag te verminder, sê dr. DePalma), verwerkte voedsel, suiker, speserye (wat dikwels vol sout en suiker verpak word), brood en kaas.

Appelasyn word al lank beskou as 'n middel vir hoë bloeddruk, maar dr. Osborne merk op dat geen omvattende kliniese proefneming kon bepaal hoe effektief dit eintlik is nie. Dit gesê, hy is nie teen pasiënte wat dit probeer nie - as u sien dat die neem van appelasyn elke dag u bloeddruk laag hou, hou aan om dit te doen. Dieselfde vir drank en kafeïenhoudende drankies, solank u dit matig hou.

Mense wat beskeie drink, dus een tot twee drankies, kan eintlik 'n beskeie uitwerking op kardiovaskulêre gebeure sien en kan beskeie laer bloeddruk sien, verduidelik dr Osborne. As u egter iets meer as dit drink, verhoog dit die bloeddruk duidelik.

kardiovaskulêre gebeure sien en kan beskeie laer bloeddruk sien, verduidelik dr Osborne. As u egter iets meer as dit drink, verhoog dit die bloeddruk duidelik.

Kafeïen kan 'n soortgelyke effek hê. Dit is eintlik 'n vasodilator tot 'n sekere mate, sê hy, dus die effekte op individuele pasiënte is redelik wisselvallig, van geen resultaat tot bloeddrukverhoging of selfs verlaging nie. Opmerking: 'n Vasverwyderaar verhoog die bloedvloeit deur bloedvate oop te maak.



Meditation inner peace...

Inner Peace Fellowship Meditation (IPF Meditation) comes from the Vedic tradition of India, which is over 3,000 years old. IPF Meditation uses the same Sanskrit mantras that yogis in India have been using and refining for thousands of years. IPF Meditation is very easy to learn, and you can get many valuable benefits from practicing it. Over one million people in 235 countries have used these meditation instructions as of 2021.

You learn to meditate by meditating. The silence and stillness you experience in meditation and the increased happiness and diminished stress you experience outside meditation are so attractive and welcomed that you naturally teach yourself how to go deeper into that silence and stillness each time you meditate.

Your First Meditation

To begin meditating, find a place where you can sit comfortably and quietly. Then close your eyes and do nothing for a minute or so. Thoughts may come during that time, and that is okay. Then start the audio below and play your mantra** at a whisper. Each time you hear your mantra, say it quietly inside without moving your tongue or lips. After one minute the audio will fade to silence. Then continue saying your mantra quietly inside for four

more minutes. If thoughts come during that time, gently return to saying your mantra quietly inside. The audio will tell you when four minutes is over. Follow this instruction for your first meditation only. After your first meditation, follow the instructions in the Daily Practice of Meditation section below.

Daily Practice of Meditation

Meditate every morning and every evening for 15-30 minutes. It is best to meditate before you eat. Try to meditate in a quiet place but if you do not have a quiet place to meditate that is okay. Noise is not a barrier to meditating.

Sit quietly, close your eyes, and do nothing for a minute or so. Thoughts will come and that is okay. It is natural to have thoughts during meditation. After a minute or so, in the same natural way that thoughts come, and without moving your tongue or lips, quietly inside start saying your mantra. Slowly repeat your mantra until you are done meditating. When thoughts come, gently return to saying your mantra. When you finish meditating, lay down and rest for 4-5 minutes.

Advanced Inner Peace Fellowship Meditation Inner Peace Fellowship Meditation is probably the most effective meditation available today. We also provide



Advanced Inner Peace Fellowship Meditation, which is even more powerful.

After you have been meditating regularly twice a day for 2 years, you will then be eligible to start Advanced Inner Peace Fellowship Meditation. If you want to start Advanced Inner Peace Fellowship Meditation in two years, you must fill out this form now. Then in two years we will automatically send you free instructions for how to practice Advanced Inner Peace Fellowship Meditation.

After you have been meditating regularly twice a day for 2 years, you will then be eligible to start Advanced Inner Peace Fellowship Meditation. If you want to start Advanced Inner Peace Fellowship Meditation in two years, you must fill out this form now. Then in two years we will automatically send you free instructions for how to practice Advanced Inner Peace Fellowship Meditation.

Side Effects and Cautions
There are side effects to meditating. Immediately after meditating you can be more vulnerable to suggestions and outside influences. So avoid making decisions or taking on things of importance immediately after meditating.

If you find that sitting quietly is difficult for you, stop meditating. Instead try walking in nature, doing yoga, or exercising to relax.

If you find that meditating is disturbing, upsetting, or disquieting for you, stop meditating and do not meditate any more.

Finally, meditation is not for solving serious emotional or psychiatric problems. So if you think you might have such problems, do not try to fix them by meditating but instead get professional help.

MEDIA HOUSE MAGAZINE

A woman with long, wavy red hair is the central focus. She is wearing a wide-brimmed tan hat and dark sunglasses. Her expression is neutral as she looks slightly to the right. She is wearing a dark blue button-down shirt. The background is a plain, light-colored wall.

NEXT ISSUE OCTOBER 2022

TO DOWNLOAD GO TO WWW.TOPVIBE.CO.ZA