

# Glamour Talk Mag

ONLINE OCT 2022

Issue 27

*Simone Govender*

**Medical Help**



**Cover page Models:  
Marinna Joubert and  
Charmaine Janse van Rensburg**

**Photographer: Heidi Photography.**

INDEX

# CONTENT

## Glamour Talk Magazine

**COMMENTS:**

Please send an e-mail to [admin@topvibe.co.za](mailto: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](mailto:admin@topvibe.co.za)

**WEBSITE:**  
[www.topvibe.co.za](http://www.topvibe.co.za)

# 1.

**SPOIL YOURSELF:**

How to spoil yourself. Something you should do at least once a month.

# 2.

**ADVERTISE YOUR BUSINESS HERE:**

How to advertise your business here and save money.

# 3.

**FASHION FOR MEN:**

Fashion ideas for men this summer.

# 4.

**SIMONE GOVENDER:**

Read about Simone on page 8 and 9.



Summer Vibe

## REGULARS

**1: COVER PAGE: 01**

*Our cover page models is Charmaine Janse van Rensburg and Marrina Joubert partner Green Dandelion. See page 6 and 7.*

**2. EDITORS NOTE: 02**

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

**3.AMBASSADORS: 04**

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

**4. MEDICAL HELP: 01**

**5. BACK PAGE MODEL: 20**

*Anonymous model.*



Photographer: Charmaine Janse van Rensburg  
Venue: Photo Diary & Venue

## Redakteurs Nota

Liewe leser,

**Ons het 'n opwindende maand agter die blad. Ek hou my boek bekendstelling op 8 Oktober 2022 en nooi jou om jou kaartjie te kry voor 6de Oktober 2022.**

**Hoop julle geniet die uitgawe. Die jaar is amper verby en daar is nog so baie om te doen**

**Daar kom 'n kinder boek uit in 2023 dit is 'n boek van 'n ouma aan haar kleinkinders. Ek kan nie wag om die boek klaar te maak nie.**

**Met 'n vol program groet ek julle eers tot volgende maand.**

Liefde

*Charms*

MEDIA HOUSE:  
# TOP VIBE MAGAZINE  
# TOP VIBE KIDS MAGAZINE  
#GLAMOUR TALK MAGAZINE  
# 50+ MAGAZINE / TYDSKRIF

# Ambassadors



Dear readers,

This is a fun fact for the month of October.

October got its name from the Latin/Greek word octo, meaning eight, because it used to be the eighth month of the year under the Roman calendar.

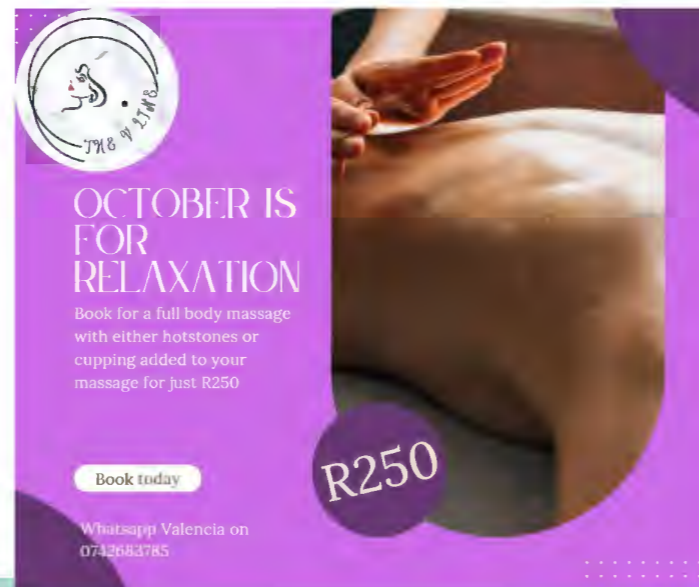
Enjoy your October by spoiling yourself at the v line with a full body massage for only R250.  
Valencia 074 268 3785

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,

I recently had the opportunity to be a MC for the launch of the Havillah Beauty Vaalwalk event.

It was the launching of there makeup product for the caucasian ladies.

I had such an amazing day, got to try out their makeup products and meet

the amazing team .♥ ♥

Make sure to have a look at their website  
@giftdlamini

Love

*Sherlain.*



# Marinna Foubert



**M**arinna vertel

Na meer as vier dekades op aarde en baie 'mountain' en 'valley' ervaringe sal ek sê dat ek op 'n plek is waar ek tevrede is...

Op papier is dit net een sin, maar dit was 'n leeftyd se reis tot hier.

Ek het 'n komplekse, analitiese menswees so om te sê dat ek tevrede is het baie harde werk geverg. Ek het geleer dat ek nie alles in die lewe te hoof oor analiseer nie en dat dit mens nêrens bring om oordrewe fyngvoelig te wees nie.

Ek is in 'n fase van my lewe waar my omgewing vir my belangrik is en om tyd in die natuur te spandeer is kos vir my siel. Min dinge is lekkerder as bergwaterstroompie-oomblikke met 'n heerlike naartjie in die hand. Dis ook in hierdie natuur oomblikke wat ek regtig naby aan Jesus voel en Hom amper tasbaar kan ervaar.

Humor! 'n Baie belangrike bestanddeel van my menswees, dis vir my soos asemhaal, ek kan nie daarsonder nie! Ek LOVE binnepret, waar ek met 'n straight face heerlijk binnekant kan skater. My vriendskap met Charmaine sorg vir gereelde heerlike borrelende uit-die-maag-lag oomblikke! Hierdie photoshoot wat ons saam gedoen het was een van daai oomblikke.

Ons het die hele ervaring vreeslik geniet, voorwaar een vir die boeke!

Ek glo regtig dat humor mens deur baie moeilike tye kan dra en jou help om jou sanity te behou. 'Fun' tye gebeur egter nie net vanself nie en mens moet gereeld sulke tydies inbou in jou daaglikse lewe.

Ek was van skool af die berader, die skouer om op te huil...steeds na baie jare is vroueharte my passie en glo ek dis my roeping om vrouens te motiveer en inspireer op liggaam-, siel- en geesvlak.

Ek het geleer deur uitwaarts te leef en weg te kyk van myself ek 'n verskil in die lewe van ander kan maak, en dit maak my gelukkig.



# Charmaine Janse van Rensburg

**C**harmaine vertel

Dis heelyd somer in die harte van tevrede mense. Ek sien die sonlig maklik raak! Natuurlik gee die lewe heelwat opdraandes, maar dit beteken daar kom weer afdraandes.

Ek kan lekker lag en omring my vinnig met mense wat ook humor in die lewe geniet. Marinna is een van daai spesiale mensies, sy sien ook die humoristiese dinge dadelik raak. Nodeloos om te sê, dit sorg vir maagpyn lagsessies.

Ek, as fotograaf, is al vir jare baie gemaklik agter die kamera en vang mense se lewens oomblikke vas. Dit raak verslawend as jy sien mense raak op hul gemak en begin die foto oomblikke geniet, dis Dan wanneer die magic gebeur.

Ek en Marinna het een Sprokies fotosessie beplan, ek wou die groot dramatiese rok aantrek. Ek was gefokus op die rok! Wanneer ek terug kyk besef ek die rok was 'n bestanddeel, maar die samesyn, die lag en ware vriendskap is wat vasgevang is.

Hierdie fase is nou die tyd waar 'n mens besef jy wil deel wees van die oplossing en jy wil geluk 'n gewoonte maak. En juis oor hierdie keuses wil ek ander vrouens bemoedig en saamsleep, huil-lag oomblikke laat beleef sodat ons kan terug kyk vol dankbaarheid wat die lewe bied.

Ons as mense het die gewoonte om te sê: "Ek wil nog gaan kuier, ons moet nog 'n koffie gaan drink" Kom ons gruppel elke oomblik wat die lewe ons gee en LEEF!!!

Bederf jousef en neem fotos, klim uit jou gemakzone.

Kom kuier by ons vir 'n bederf wat vir altyd onthou sal word.





# Simone Govender

SIMONE GOVENDER SKRAM WEG VAN NEGATIEWE AANDAG IN KRAGTIGE NUWE ENKELSNIT

ook die geleentheid gegee om te wys wie sy is as mens en musikant.

*"Alles van die liedjie, insluitend die genre, som op wie ek is. Ek kan eerlikwaar sê dat 'n stukkie van my hart in dié projek vasgevang is."*

Volgens die sangeres, spog die liedjie met 'n energieke aanslag, betekenisvolle lirieke en 'n heerlike kitaar-solo waarby baie mense sal aanklank vind.

Dit volg in die voetspore van haar 2021-vrystelling, *Need To Be Yours*, wat goed ontvang is en op die treffersparades van verskeie

radiostasies verskyn het. Simone is in Durban gebore, maar het as kind reeds Johannesburg toe getrek. Sy was vyf toe sy met klavierlesse begin het en het begin kitaar speel op veertien. Dit was op hierdie stadium wat sy besef het dat sy musiek wil maak vir 'n lewe.

Na skool het sy sielkunde studeer en haar studies in 2017 voltooi. In dieselfde jaar, het sy voltyds met musiek begin. Sedertdien het sy al saam met groot name opgetree soos Jesse Clegg, GoodLuck, Rubber Duc, Bad Peter, Majozi, Desmond and the Tutus, en vele meer. Sy was ook deel van feeste soos Splashy Fen – wat volgens haar 'n loopbaanhoogtepunt is – en Afriski, asook by verskeie groot plekke regoor die land.

Die kunstenaar fokus tans voltyds op haar musiek en is besig om materiaal te skep vir haar debuut-album. Noudat die beperkings gelig is, wil sy ook graag optredes buite Gauteng begin doen.

*THE ATTENTION'S REALLY KILLING ME* is 'n indrukwekkende liedjie, met 'n boodskap wat gehoor moet word.

*"Op die ou einde van die dag, wil ons almal net kans hê om asem te haal. Ons moet onself herinner dat ons waarde nie gemeet word aan die nuutste tendense of ander se kommentaar op sosiale media nie,"* sluit Simone af.

Die enkelsnit is nou beskikbaar op alle digitale platforms.

Kry dit hier: <https://songwhip.com/simone-govender/the-attentions-really-killing-me>

**SOSIALEMEDIASKAKELS:**

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

Twitter: @SimoneG\_Music

Instagram:

@simonegovendermusic

YouTube: [https://www.youtube.com/channel/UCx2eTJEg\\_I9ClzPJUsi0YUQ](https://www.youtube.com/channel/UCx2eTJEg_I9ClzPJUsi0YUQ)

*"Die liedjie gaan oor die invloed wat sosiale media kan hê op hoe ons oor die lewe voel en wat ons glo die regte manier is om te leef,"* sê

Simone Govender oor die betekenis agter haar vierde enkelsnit, *THE*

*ATTENTION'S REALLY KILLING ME*. Hierdie uiters persoonlike pop-rockliedjie, wat sy saam met Muse Studios se Nick Jordaan (Rubber Duc) en Hugo Ludik (ADAM) geskryf het, is geïnspireer deur haar eie negatiewe ervaring op sosiale media. *"Ek was vasgevang tussen wat ek graag wou doen en wat ander my vertel het om te doen. Hoe meer tyd ek op sosiale media deurgebring het, hoe meer agtergeblewe het ek gevoel – asof daar iets fout was met my lewe,"* deel sy. *"Om dinge erger te maak, het ek baie negatiewe kommentaar gekry op TikTok en Instagram oor my voorkoms en musiek. Die ang dat ek ervaar het, het toe die idee vir hierdie liedjie laat posvat."*

Om *THE ATTENTION'S REALLY*

*KILLING ME* op te neem was nie net

'n vorm van genesing vir dié

opkomende ster nie, maar het haar

**PUBLICITY & MARKETING**  
Starburst Promotions  
Alani Coetsee  
Cell: 072 442 6918  
E-mail: [Alani@starburstmusic.co.za](mailto:Alani@starburstmusic.co.za)  
Website: [www.starburstmusic.co.za](http://www.starburstmusic.co.za)



# ADVERTISE YOUR BUSINESS HERE



## BOEK BEKENDSTELLING

Datum: 8 Oktober 2022

Plek: The Red Cafe  
6A Delius Straat, SW 5,  
Vanderbijlpark.

Toegang: R200 p/p

Getekende boek ingesluit  
Vinger ete en Verversings



Besprekings:  
072 768 8582  
082 827 6556



Media House

To advertise YOUR  
BUSINESS  
Call: 072 768 8582

**South Coast PAGEANT Organization**

**COLOUR FUN RUN**

**Saturday**  
8 October 2022  
Registration, 08h30  
Start, 10h00

**MARGATE MAIN BEACH**  
Live Music

Launch of the South Coast Pageant

**THE GROVE RESTAURANT**

**SHELLY BEACH SUPERSPAR**

**PORT EDWARD SUPERSPAR**

**WOLF SECURITY**

**Frogfoot**

**comfort cool AIRCONDITIONING**

It pays to advertise

# Wedding Expo 2022

**By: Valmarie Volschenk**

The wedding expo was a fantastic event for models designers and future brides and grooms to be.

It gave a chance for the designers to show off their beautiful clothes to possible future clients and make a bigger name for themselves designers like Werner Dey , Marius De Jager, Mariska Phall , sheer elegance and Mariska Venter show cased their designs on the stage .

As a model it was an amazing experience to be able to walk the exquisite handmade dresses and make connections with high end designers. We practiced hard to make sure the event was a success with Renita Lombard productions .

As a bride to be it was an amazing event because you could see what you'd like in your wedding .

There were many prizes to be won and even a gift voucher from Marius De Jager for a dress worth R30000 was given out



# Become our Cover page model



**Closing date for Nov 26 Oct**

# Medical Help

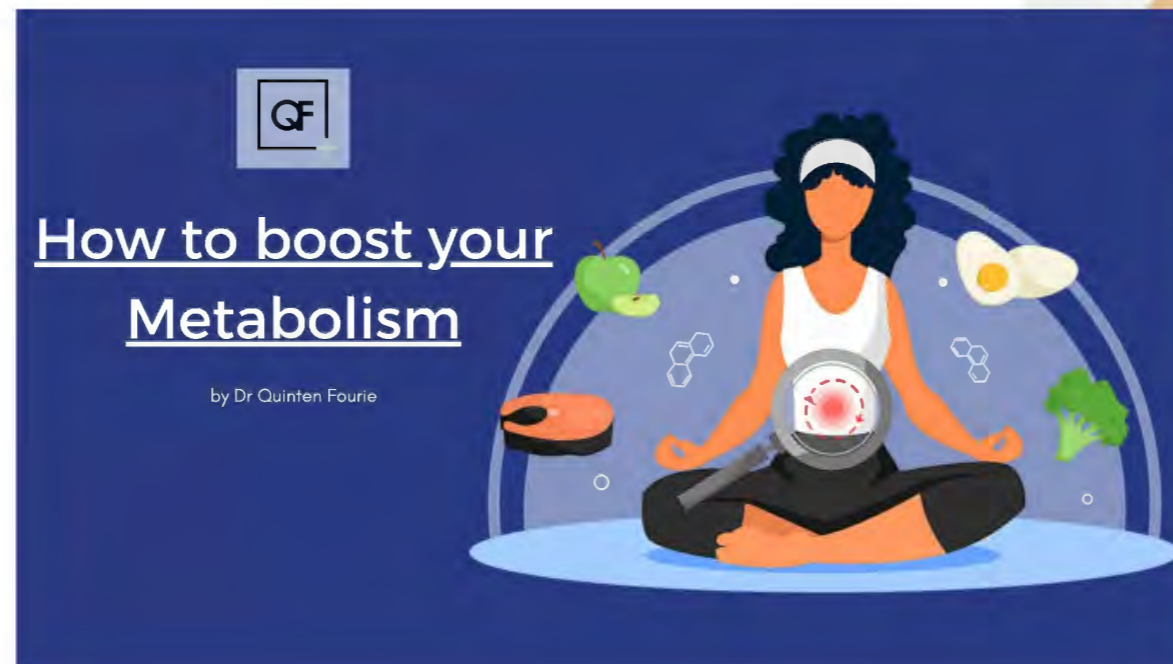
**How to boost your metabolism?**  
by Dr Quinten Fourie.

1. Remove
- 2, Adjust diet
3. Use supplements
4. Consider the use of essential oils.
5. Exercise, exercise, and more exercise!

**Description:**

1. Remove sugar, refined grains, dairy, and bananas from your diet.
2. Have a diet with high protein like bone broth, fish, and beef. Have more fiber in your diet like vegetables and berries. Have some good fats in your diet like coconut and olives. Add more nutrients to your diet like vegetables, berries, and liver.
3. Supplements that are helpful like matcha, ashwagandha, collagen, and probiotics.
4. Essential oils like grapefruit, holy basil, cinnamon, and ginger.
5. Exercise like interval cardio and free weight training.

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



**"Hyaluronic Acid helps to deliver key ingredients to your skin and is a hydration benefit to any skincare routine."**

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





# Spoil yourself

You owe it to yourself



**How do you spoil yourself?**

**Beauty**

**Enjoy a massage.**

**Get a manicure and pedicure.**

**Indulge in a facial.**

**Book a night at a fancy hotel. Take a bubble bath, order room service, and watch a movie.**

**Get a blowout.**

**Splurge on expensive skincare products.**

**Buy a new lipstick or nail polish.**

**Sleep in, and get your makeup done by a professional.**

**Is it good to spoil yourself?**

**To truly stay motivated, do not be so focused that you forget the little things. Pampering yourself is necessary to regain perspective, to boost your confidence and to hit the reset button every now and then. Spoiling yourself is not just nice, it gives you more energy to do something good as well.**

# Healthiest summer Veggies?

**What are good summer vegetables?**

**Popular Vegetables to Grow in Summer**

**Cucumbers, Tomatoes, Peppers. Squash.**

**Sorrels, Beans, Greens, Berries.**

**8 Spring Vegetables About To Come Into Season**

**Asparagus. The asparagus season (April to May ) is very short, so pay attention while local asparagus is available. ...**

**Herbs and sprouts. Delicate herbs like dill, chives and parsley are early arrivers in spring.**

**Salad greens, Radishes, Peas, Spinach.**

**Artichokes. Rhubarb.**



# InStyle - Summer Men's fashion

**Some fashion trends for this summer.**

**Shirtings, such as button-downs, camp collar shirts, polos and t-shirts.**

**Chambray.**

**Pants such as chinos, shorts, and jeans.**

**Summer Sports coats and Suits.**

**Men that come off as cool are viewed as more attractive and more powerful. But being "that guy" without coming across as fake is difficult.**



**In this article, you'll learn how to look cool while still being yourself:**

**Stand Up Straight  
Don't Try Too Hard  
Wear Stylish Shades  
Rock A Leather Jacket  
Get Jeans That Fit Well  
Add Some Stubble  
Walk Into A Room & Know People  
Assume Everyone Likes You**



# **MAGAZINE** **Media House**

**NEXT ISSUE NOVEMBER 2022**

**TO DOWNLOAD GO TO [www.topvibe.co.za](http://www.topvibe.co.za)**