



# Glamour Talk Mag

**ONLINE**

**OCTOBER 2023**

**Issue 38**



**October is  
Breast Cancer  
Awareness  
Month!**

# **STOP Afknouery**

**THE SEARCH IS ON FOR THE FACE  
OF GLAMOUR TALK MAG- Page 10**

# 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.

**MEDIA HOUSE PROJECTS 2023:**

Please support our Ambassadors by helping them with donations. We host a lovely event on Women's day

# 2.

**ADVERTISE YOUR BUSINESS HERE:**

How to advertise your business here and save money. Call 072 768 8582 to book your advert space.

# 3.

**FASHION MATTERS:**

Wesley Wessels will keep you informed about fashion matters On page 6 &7

# 4.

**FACE OF GLAMOUR TALK MAGAZINE:**

We are looking for the Face of Glamour Magazine see page 10.

# REGULARS

**1: COVER PAGE: 01**

*Our cover page summer is here!*

**2. EDITORS NOTE: 03**

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

**3.AMBASSADORS: 04**

*Our Glamour Talk Magazine Ambassadors Valmarie Volschenk and Wesley Wessels will keep you informed and updated.*

**4. MEDICAL HELP: 14**

*Dr. Q Fourie - give some medical advise.*

**5. BACK PAGE MODEL: 20**

*September issue summer.*



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

# Redakteurs Nota

Liewe lessers

Dit was 'n heerlik vrouedag gewees, Dankie aan elke vrou wat saam gekuier het.

Ek is dankbaar die winter is verby en die somer is uiteindelik hier.

Die jaar is amper verby net vier maande oor van die jaar.

Hou ons Facebook blad dop want dit is daar waar ons als aankondig wat gebeur.

Ek groet tot volgende maand. Bly gesond bly positiewe en raak betrokke by ons liefdadigheids projekte.

Groete  
Charms  
L de Char

# Our Ambassadors



**VALMARIE  
VOLSCHEK**

**Dear Readers**

**October month is breast cancer awareness month. Show your support by wearing a pink ribbon to honor survivors, and those lost to the disease.**

**Please make sure to follow us on all our social media platforms.**

**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**

*Good day Readers*

*I hope you are having a great time, remember it's breast cancer month.*

*Show your support waer a pink ribbon.*

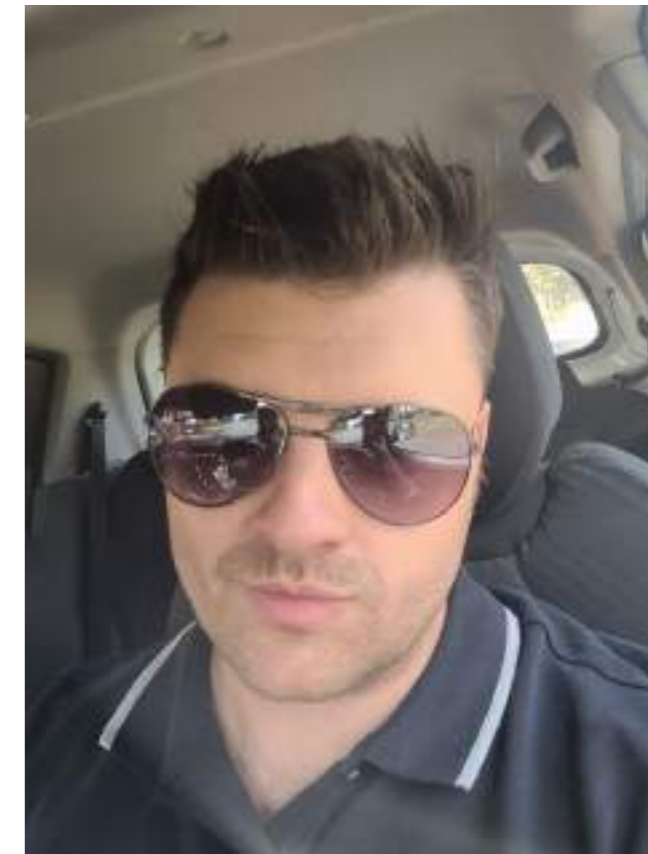
*Things are just crazy busy at work it's not even the silly season yet, and things are just crazy.*

*Please remember to watch all our social media platforms for details on all our charity events and please continue to support us.*

*Less than three months to Christmas!*

*Warm Hugs*

*Wesley*

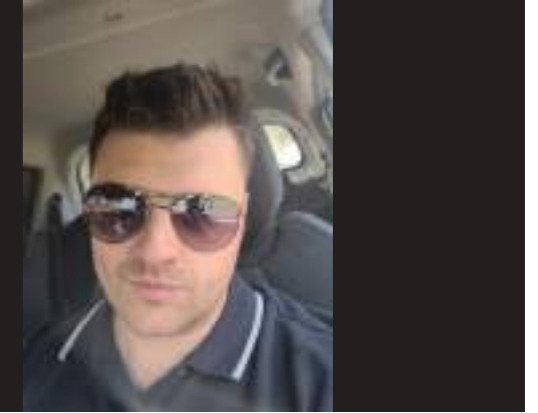


**WESLEY  
WESSELS**



# FASHION MATTERS

By: Wesley Wessels



## 2023 Summer Fashion Trend: Bold Dresses

Colorful dresses will never not be a vacation staple, because they are, essentially, the joyfulness of a vacation translated into fabric. "Zimmermann, Max Mara, and Solace London's bright dresses are definitely the ones to have this summertime.

## What will be in fashion summer 2023?

### Street Style Trends To Try For Summer 2023

Crop tops are still the thing for summer 2023. Keep the look relaxed and comfortable for warm weather with cotton. Even cutting up an old t-shirt can do the trick. Keep the vibe athleisure with workout gear or pair with oversized cargo pants to be on-trend for the season.

## What fashion colours are in for 2023?

Summary: Bright, bold colors alongside earthy hues will be in trend this year. WSGN's 2023 color palette includes Tranquil Blue, Sundial, Luscious Red, Digital Lavender, and Verdigris.

## .Are skinny jeans out 2023?

### Are Skinny Jeans Still In Style? Yes, and Here's Proof

Skinny jeans. Fortunately for millennials the world over, the answer to the question "Are skinny jeans still in style?" is a resounding "yes!" — even if TikTok tells you otherwise. Granted, the best skinny jeans of 2023 have evolved since the late aughts. For one, the skinny jean silhouette has softened.

### What shoes to wear with skinny jeans 2023?

For a casual look, ankle boots or flats complement skinny denim jeans perfectly. If you're dressing up for a night out, high heels add a touch of glamour and elongate your legs. Sneakers and slip-on shoes are comfortable options that can be worn every day.

## Can you wear sandals with skinny jeans?

Slide sandals are a sleek and sophisticated way to wear jeans. They're perfect for a night out or a special occasion. Our Rhea slides, for example, are versatile enough to wear with just about any style of jeans, but we love them with high-waisted skinny jeans and a crop top for a sexy retro vibe.

## What should men wear on holiday?

If you are going for more than a week then opt for cabin sized case like this Eastpak one.

Chino Shorts. Simple chino shorts are comfortable to wear and versatile. ...

Sunglasses. ...

Plain T-Shirts. ...

Swimwear. ...

Printed Shirt. ...

A Sweatshirt.

## What styles are on trend this holiday season?

After a few seasons of comfort clothes, designers for FW22 delighted in showing a myriad of styles in iridescent sequin sparkles, oversized paillettes, and crystal mesh, amongst other shiny surfaces.

## What trousers do men wear on holiday?

### Smart-Casual Trousers

Smart dark jeans would work well, or try a lighter Chino style in warmer weather. Some hotels and restaurants require men to wear long trousers (not shorts) in the evenings.



# Media House Charity Events for 2023

**CHARITY SKYDIVE**

**MEDIA HOUSE PROJECT**  
**072 768 8582**

**HENNETTE JUMP FOR BORN2CARE CHARITY**

SEPTEMBER DATE WILL BE ANNOUNCED VIA MEDIA / RADIO

**PLEASE DONATE R100**

**Born 2 Care**  
VEREENIGING  
CRISIS PREGNANCY CENTRE

CLOTHING SHOP 082 419 3779 | FUNDRAISING 082 419 3779 | COUNSELLING 072 299 9025

Made with PosterMyWall.com

**Glamour Talk Mag ONLINE**  
FEBRUARY 2023 Issue 30  
Our Charity event - Please support us  
"It is nie "useless" nie  
**FASHION MATTERS**  
By Wesley Wessels

**Entries Close 31 Oct 2023**

**Glamour Talk Mag ONLINE**  
MARCH 2023 Issue 31  
FASHION MATTERS  
By Wesley Wessels  
Spoil yourself

## Face of Glamour Talk Magazine 2023. Photogenic & Cover Model Competition.

Entry Fee:  
**R150 (main)**

**R30 per Extra category**

Photo/ Name/Surname.....  
Age:..... Contact Nr:.....  
Email:.....  
Parents/Guardian:.....  
POPI Act: I,.....give the magazine permission to use my/childs photo. Signature:.....  
Male & Female age groups: 2-3..... 4-5.....6-7.....8-10.....11-13.....14-16.....17-18.....19+..... Mrs..... Mr.....  
Categories: Pose..... Fashion.....Black & White.....

All entries must be completed with payment to reach us before the closing date / NO late entries. Panel of Judges. Judges decision is final.

**072 768 8582**

**admin@topvibe.co.za**  
Mail your entry form, proof of payment and photo to us..

Bank details:  
C.T. Smuts  
Capitec Sav acc  
Acc: 1355 32 8487  
Ref : F of Glamour

Made with PosterMyWall.com

# STOP Afknouery

Afknouery is enige gedrag wat iemand omgekrap, ongemaklik en onveilig laat voel. Hierdie soort gedrag word gewoonlik doelbewus en herhaaldelik uitgevoer en neem verskeie vorme aan, soos verbaal, fisies en emosioneel.

Verbale afknouery is wanneer die boelie iemand beledig, die spot met hulle dryf op 'n neerhalende wyse en dreigemente uiter.

Emosionele afknouery is wanneer negatiewe aksies herhaal word, nie noodwendig op 'n fisiese of verbale manier nie, wat gebruik word om ander aspris emosioneel seer te maak deur byvoorbeeld skinderstories te versprei, sosiale uitsluiting, om iemand se besittings te steel, te vernietig of te beskuldig, intimidasie deur gebare of dreigemente, en kuberafknouery.

Fisiese afknouery is wanneer die boelie sy liggaam gebruik om die slagoffer af te knou, bv. om iemand te skop, te slaan, te knyp of te boks. Hierdie vorm van afknouery kan makliker as verbale en emosionele afknouery raakgesien word.

## WAT KAN EK DOEN AS EK AFGEKNOU WORD?

As jy op enige wyse afgeknou word, kan jy mismoedig, hulpeloos of alleen voel. Jy moet wel weet dat jy nooit alleen is nie. Daar is mense rondom jou wat vir jou omgee en jou wil help. Dit is dus baie belangrik dat jy met iemand gesels wat jy vertrou.

## Afknouery by die skool

Moenie in stilte ly nie – Elke skool het 'n plig om na sy leerders te kyk en vir hulle om te gee. Wanneer jy by die skool afgeknou word, is dit belangrik om met 'n onderwyser daarvoor te praat. Dit kan enige onderwyser of personeellid wees wat jy vertrou. Jy kan ook met 'n ouer of voog praat.

Hou die bewyse – Hou rekord van wat gebeur – onthou die vier “W’s”: Wat, Waar, Wanneer, W Dit sal die persoon wat jou ondersteun, help om die situasie te verstaan en hy/sy sal jou dan kan help om die situasie op te los.

Beplan die volgende stappe – Jou skool kan 'n aksieplan in werking stel om afknouery in die skool hok te slaan en om jou veilig en vry van alle leed te hou.

## Afknouery buite skoolverband

## WAT KAN EK DOEN AS MY KIND AFGEKNOU WORD?

Jongmense voel dikwels dat hulle afknouery alleen ervaar en jou kind is dalk bang om jou daarvan te vertel, want s/hy dink dalk dat jy kwaad of teleurgesteld sal reageer. Dit is belangrik dat jy toegerus is met die regte gereedskap sodat jy jou kind veilig, gelukkig en vry van afknouery kan hou.

Kind is dalk bekommerd oor jou reaksie; probeer dus om kalm te bly en maak seker dat jy vir hom/haar dankie sê omdat hy/sy hierdie nuus met jou gedeel het. Dit is baie belangrik om te luister na wat jou kind vir jou sê en om sy/haar gedrag dop te hou. Jou kind wil weet dat jy in hom/haar glo wanneer hy/sy praat en dat jy hom/haar in hierdie tyd sal ondersteun. Wanneer jou kind sy/haar vertrou in jou stel, beteken dit dat hy/sy jou hulp en ondersteuning wil hê. Dit is belangrik om met hom/haar te gesels oor hoe julle saam kan optree om afknouery hok te slaan: vra jou kind wat hy/sy graag sal wil hê jy moet doen. 'n Goeie eerste stap is om met die skool in verbinding te tree; maak 'n afspraak met jou kind se onderwyser. Skole het 'n plig om vir jou kind te sorg en om seker te maak dat hy/sy veilig is.

## WAT KAN EK AS ONDERWYSER DOEN AS MY LEERDERS AFGEKNOU WORD?

Alle skole moet 'n beleid oor afknouery hê wat bepaal watter tipe stappe deur personeel gedoen kan word. Dit is belangrik om hierdie riglyne te volg en om dit ook vir ondersteuning te gebruik. Wanneer 'n leerder na jou toe kom en verduidelik dat hy/sy afgeknou word, kan jy die volgende doen:

Bedank hulle – Sê vir hom/haar dankie dat hy die moed gehad het om met jou te kom praat en dat hy/sy dapper en moedig genoeg is om sy/haar stem te laat hoor.

Verduidelik – Vra die leerder om te verduidelik wat presies gebeur het en of hy/sy die presiese tyd, datum en plek kan onthou waar die voorval plaasgevind het. Vra hom/haar ook of hy/sy die boelie kan identifiseer.

Raadpleeg hulle – Afknouery kan jongmense skaam laat voel en hulle kan dalk ook voel of hulle nie beheer oor die hele situasie het nie. Vra die leerder wat die volgende stap is wat hy/sy sal wil doen. Dit is belangrik dat hy/sy in hierdie proses seggenskap het, want hy/sy sal dalk nie wil hê dat jy dadelik met die boelie moet praat nie.

Lig ouers in – Laat die leerder se ouers weet dat hulle 'n ogie oor die kind by die huis moet hou.

Afknouery kan 'n kind se vermoë beïnvloed om te studeer, asook die kind se vermoë om vriendskappe te vorm en te behou. Maak seker dat jy vertrou is met die skool se beleid oor afknouery, en indien nodig moet hierdie beleid bygewerk word sodat dit toepaslik en verstaanbaar bly. Maak seker dat alle personeellede by die skool bewus is van die beleid en dat die prosedures wat tydens 'n afknouvoerval gevolg moet word, ook aan hulle bekend is.

# ADVERTISE YOUR BUSINESS HERE


**MEDIA HOUSE 2024 PROJECT**

## HAPPY BIRTHDAY

Become a birthday friend to an elderly person in an oldage home.

1. Pick a birthday person from the list
2. Buy a small gift for the birthday person
3. Cupcakes for 47 elderly include the birthday person.

We have an elderly lady that will bake the cupcake for a very affordable price.



Charmaine 072 768 8582



072 768 8582

MERCIA 083 287 3465  
CLARENS  
DM for pricelist

*Just be ...*

CARPETS 🍂 HANDBAGS 🌿 PLACEMATS  
BLANKETS 🌻 TROWS  
AND MANY MORE TO CHOOSE FROM



*Crochet with love*

ORDER 2 ITEMS AND PAY  
ONLY 50% COURIER FEE



# Dr Quinten Fourie - Supplements

By Dr.  
Quinten D. Fourie, IntegraCve, aestheCc and General PracCConer.

MBBCh (Wits), PGPN(Boston)

Milk thistle extract is a huge supporter of your liver, keeping it clean and helping to regenerate new cells. We put our liver through a lot as it tries to filter out the toxins throughout our body.

Our liver needs protection from the alcohol we drink, the heavy metals found in tap water, and pollution in the air.

By taking milk thistle, you not only help your liver filter out these harmful substances but also repair the damage caused by them as your liver produces new healthy cells. We rely on our liver to detoxify our body and keep harmful substances out of our blood, so it's important that we treat this vital organ with care.

#liverhealth #liverhealing #detox  
#integrativemedicine #supplements  
#supplementsthatwork #organhealth  
#liversupport #yourbodymatters  
#holistichealth #holistichealing #ywb  
#naturalingredients #organhealing  
#detoxification #hearthealing  
#hearthealth #antioxidant  
#antiinflammatory #immunehealth  
#anticancer #mikthistleextract  
#digestivehealth

## Ask your doctor

Dr. Quinten D. Fourie  
Tel (w): 016 982 6911  
Tel (w): 016 982 1637  
WhatsApp (w) 061 537 3198





# Dinge om te onthou in die huwelik

## **Dinge om te onthou in die huwelik**

- Moenie op mekaar skreeu wanneer julle verskil nie. Dit doen skade aan julle verhouding. (Spreuke 15:1)
- Moenie kwaad praat van mekaar by ander nie. Jou woorde het krag. (Gen. 2:19)
- Deel nie mekaar se intimiteit met ander nie. Dis owerspel. (Matt. 5:28)
- Vergelyk nie jou maat met ander nie. Jou maat was en is jou keuse. (2 Kor. 10:12)
- Weerhou nie intimiteit van mekaar nie. Jul liggame behoort aan mekaar. (1 Kor. 7:5)
- Wees sag en liefdevol. Julle het albei immers jul lewens vir mekaar opgeoffer. Dit maak seer wanneer julle ongeskik en onbeskof teenoor mekaar is omdat julle geirriteerd is. Wees sag. (Efe. 4:2)
- Gee nie plek vir geheime nie. Julle is een. Geheime veroorsaak verdeeltheid. (Gen. 2:25)
- Negatiewe kommentaar teenoor mekaar is afbrekend en doen skade aan jul verhouding sekuriteit. Julle wil veilig voel bymekaar en mekaar bou.
- Jou maat se liggaamsbou bepaal nie hul waarde nie. Waardeer en bemin mekaar tot jul oud is. (Efe. 5:29)
- Behandel mekaar met respek voor ander en ook wanneer jul alleen is. Hanteer verskille met liefde en oop kommunikasie wanneer julle privaat is, nie voor ander en nie voor kinders nie. (Matt. 1:19)
- Sê gereeld vir mekaar julle waardeer mekaar en respekteer mekaar en dat julle mekaar se moeite en opofferings waardeer. (1 Tes 5:18)

• Maak saam kos sonder kritiek en geniet die samesyn in die kombuis of wys waardeerings vir mekaar se kookkuns. (Spr. 31:14)

• Stel nie die kinders se belange voor mekaar nie. Julle het mekaar eerste immers lief. Stel ook nie die famielie eerste nie. (Gen. 2:24)

• Belê in mekaar se geestelike groei deur geestelike leestof aan te skaf en bid vir mekaar. Jou en jou maat se verhouding met God is baie belangrik. (Efe. 5:26)

• Spandeer kwaliteit tyd bymekaar en laat mekaar belangrik voel. (Jak. 5:16)

• Maak tyd om met mekaar te speel en te lag. Die lewe het genoeg stres en dinge. Julle skryf die verhaal van mooi in jul lewens en julle is daar om mekaar gelukkig te hou. Doen dit terwyl julle kan. (Pred. 9:9)

• Moenie dat geld julle vreugde bepaal nie. Maak seker dat dit nie 'n wapen teen mekaar is nie en onthou jul albei verdien die inkomste al is net een op 'n payroll. (1 Pet. 3:7)

• Moenie mekaar se swakhede blootstel nie maar bedek dit eerder, jy kan jou eie swakheid so blootstel en jouself sleg laat lyk. Beskerm mekaar, dit sal jou waarde verhoog. (Efe. 5:30)

• Eer mekaar se ouers en reik uit na die kinders. (Hoogl 8:2)

• Moet nooit nalaat om haar te vertel dat jy haar liefhet nie. Sy wil dit altyd hoor. (Efe. 5:25)

• Groei in jou Christenskap, dis die enigste manier hoe jy 'n goeie en Goddelike man en vrou kan wees. (Rom. 8:29)



# Dit laat 'n mens dink?



Dag 1:  
Jou naaste huil en voel oorval met verlies en skok.

Ook dag 1:  
Vir 8,015 miljard ander mense is dit 'n doodgewone Donderdag.

Dag 2 tot 5:  
Jou begrafnis word beplan, mooi dinge word oor jou geskryf en gesê deur die wat jou liefhet.

Ook dag 2 tot 5:  
Die wat jou nie kon hanteer nie praat en skryf ook mooi van jou, maar uit respek vir die dood, gestrooi met n knippie skynheiligheid, nie uit respek vir jou nie.

Dag 6 tot 10:  
Jou begrafnis word gehou deur n klein groepie mense en daar is baie trane, die trane en die groepie word minder en kleiner teen die tyd wat die 4de koeksister geëet word.

Ook dag 6 tot 10:  
Die wat weg gebreek het van die naaste aan jou groep af, is in die kar oppad huistoe al reeds besig om te skinder oor jou naaste se doen en late by jou begrafnis.

Dag 30 tot 60:  
Jou man of vrou en jou kinders het vir die eerste keer weer hardop vir n grap gelag, hul onthou jou maar die seer voel al minder as die maand einde verantwoordlikhede.

Ook dag 30 tot 60:  
Jou baas het jou pos gevul, die kantoor praat nie regtig meer veel van jou nie behalwe as dit kom by die oornam van jou werks pligte.

Dag 100 tot 200:  
Jou man, vrou of lewensmaat is gereed om aan te beweeg, jou kinders mis jou maar huil nie meer regtig nie. Jou fotos kry waarde maar word nie meer so hartseer na gekyk nie.

Ook dag 100 tot 200:  
Vir 8,015 miljard mense is dit 'n gewone Vrydag.

En tog leef 99% van ons om ander se respek en hoë agting te bekom... Ons maak ons self siels ongelukkig om aansien te kry of te behou... Ons stel ons drome uit, breek ons waardes af en gee ons geluk prys vir n glimlag op n gesig wat dit tien teen een nie eers tot by jou begrafnis se koeksister tafel sal maak nie.

Dit gee mens 'n ander perspektief op die manier wat jy jou lewe leef (of nie leef nie) nê?

# **MAGAZINE**

## **Media House**



**Next Issue NOVEMBER 2023**  
**To download go to [www.topvibe.co.za](http://www.topvibe.co.za)**