

50

+

ONLINE

Issue 30
November 2023

*Enter Top Vibe Africa Cover page
How to enter - page 7*

MEDIA HOUSE PROJECT FOR 2023

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+ AMBASSADORS:

A message from our lovely Ambassadors they 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.

MEDIA HOUSE PROJECTS '23:

Please support our Media House projects for 2023. We give back to our community.

4.

VOEL JY OF JY IN 'N GAT IS ?:

Daar was gevra dat hierdie artikel weer geplaas word.



REGULARS

1. COVER PAGE 01

Cover page Elderly couple.

2. 50+ AMBASSADORS 04

Our 50+ Ambassadors is two beautiful ladies Fredricka Storm and Cemón Snyman.

3. ADVERTS 08

Find our adverts here and please support them.

4. AFRICA COVER PAGE: 05

The surch is on for the Africa look...See page 13

5. BACK PAGE 20

Back page - our next issue is our December Issue



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

Redakteur
aan die woord

Liewe leser,

Die jaar staan nou baie vinnig einde se kant toe. Al wat ons nou kan doen is om die jaar klaar te maak.

Ek maak gewoonlik Desember maand kaste skoon en gooi uit.

Kontak my as jy ook ontslae raak van goed in jou huis, daar is baie mense daar buite wat dit brood nodig het.

Het jy nou al dit reg gekry om die tydskrif af te laai?

As jy nog nie weet hoe nie stuur vir my 'n WhatsApp en ek stuur die tydskrif vir jou en jy kan dit op jou foon lees.

Ons WhatsApp nommer is 072 768 8582

"Chat" gerus met my.

Ons wil graag van jou hoor!

Neem deel aan ons liefdadigheids projekte vir 2023, ons maak 'n verskil in ons gemeenskap.

Drink baie water en probeer bietjie vrugte eet. Maak tyd vir jou vriende en familie.

Liefde tot volgende keer..

Charms xox

50+ Ambassadors

MY DRUPPEL INK... November 2023

NEEM JOU OUTORITEIT TERUG.....
VANDAG

En so stap die tyd aan en die jaar is amper verby. Tyd staan nie stil vir ons nie. Ons loop ons vas in "deure" wat toeklap en die vyand wil ons "joy" kom steel.

Elkeen van ons het daardie keuse om te maak. Mense kom en gaan in jou lewe. Wie verdien regtig 'n "stoel langs jou tafel"? Langs wie se "tafel verdien jy n stoel"? Sommiges is net 'n "busstop" en ander word n "motorhuis". Ons hoor van skool kinders wie selfdood pleeg, mense verloor hul werk, ons staan geliefdes aan die dood af. Elke individu hanteer elke situasie anders.

Neem vandag daardie besluit dat jy nie gaan terugstaan vir enige "situasie" nie.

In jou werk, verhouding, familie en elke moontlike aspek. Staan op vir jouself. Moet nooit weer iets of iemand se "Second Best" wees.

Moenie toelaat dat jy emosioneel geboelie word nie. Wees die een wie 'n ander wil "oplig" uit situasies en 'n bemoedigende glimlag gee. Dit kan 'n verskil maak al lyk of klink dit so netelig. Die een met die grootste glimlag is soms die een wie die grootste seer daaragter wegsteek. Doen introspeksie en dink waar kan jy as persoon verbeter. Staan in Geloof en glo en vertrou dat n "dubbel deur" sal oopgaan waar n "enkel deur toegeklap het. God sal vir ons die sleutel vir daardie "dubbel deur" gee. Hou jou kop hoog, hou moed en vat n tree op n slag. As jy voel jy is daar in n donker gat, LE DIT VOOR JESUS SE VOETE NEER.

Totsiens tot ons volgende drupel Ink.

Fredricka

Liewe Leser,

Ek weet nie van julle nie, maar die tyd van die jaar is ek geneig om te voel dat ek in 'n "gat" is? en daarom het ek gevoel om dié met julle te deel. **Daar is gevra dat die artikel weer geplaas word.**

Een van die gevaarlikste geestelike mites wat ons geërf het, is dat genesing veronderstel is om "goed te voel".

Nee. Soms verskerp ons ongemak eintlik, soos donkerte na lig tevore kom, soos onbewuste materiaal sy weg na huidige bewustheid maak, soos ons ou illusies verbrand in 'n koors van genesing.

Miskien is ons ongemak nie verkeerd, 'n fout of 'n teken dat ons ons genesingspad verloor het nie. Onthou, die teenwoordigheid van pyn vandag kan eintlik aandui dat ons ons genesingsproses verskerp, nie stilstaan nie; dat ons nou eintlik meer wakker en sensitief is as ooit, minder gevoelloos, minder gewillig om weg te draai, meer in voeling met ons heilige kwesbaarheid.

Lees op bl 10 en 11 verder

Groete Cemón



**CEMÓN
SNYMAN**

**FREDRICKA
STORM**

MEDIA HOUSE PROJECT 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
Standard Bank
Branch 2843
Saving Acc: 335910939

CHOOSE HOPE **CHOOSE LOVE** **COUNSELLING ABORTION ALTERNATIVES**

Born 2 Care
VEREENIGING
CRISIS PREGNANCY CENTRE

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

Made with PosterMyWall.com

MEDIA HOUSE

COLLECT FOR BORN2CARE

Born 2 Care
VEREENIGING
CRISIS PREGNANCY CENTRE
FUNDRAISING 082 419 3779

Call for more information
Charmaine 072 768 8582
Carin 082 827 6556

Baby oil, Baby shampoo,
New Born Nappies, Bum cream,
Wetwipes, Baby wash and lotion.
Blankets, toys anything would be
welcome!

BABY

Baby love colors and clothing
is nothing without colors

"Advertising your business"



We will Manage your business
Facebook page
Call 072 768 8582 for more
information



The Vaal Triangle's
Preferred Choice!

STAY HEALTHY,
STAY SAFE,
STAY TUNED IN!

SMS 41022 (R1.50 per sms)
Studio: 014 667 4000
Office: 014 667 2314
Marketing: 014 667 4304 / 4404 / 3488

WhatsApp: 082 851 8870 | www.ifmradio.co.za

ORDER YOUR
COPPERBRITE TODAY



THIS PRODUCT
IS EASY TO
USE AND LEAVES
NO RESIDUE

Copperbrite

**COPPER & BRASS
CLEANER**
CLEANS QUICKLY AND EFFECTIVELY

Sole agent in the Vaal
Charmaine 072 768 8582

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

Voel dit of JY in 'n gat is?.

Deur: Cemón Strydom

Ek weet nie van julle nie, maar die tyd van die jaar is ek geneig om te voel dat ek in 'n "gat" is? en daarom het ek gevoel om díé met julle te deel.

Een van die gevaarlikste geestelike mites wat ons geërf het, is dat genesing veronderstel is om "goed te voel".

Nee. Soms verskerp ons ongemak eintlik, soos donkerte na lig tevore kom, soos onbewuste materiaal sy weg na huidige bewustheid maak, soos ons ou illusies verbrand in 'n koors van genesing.

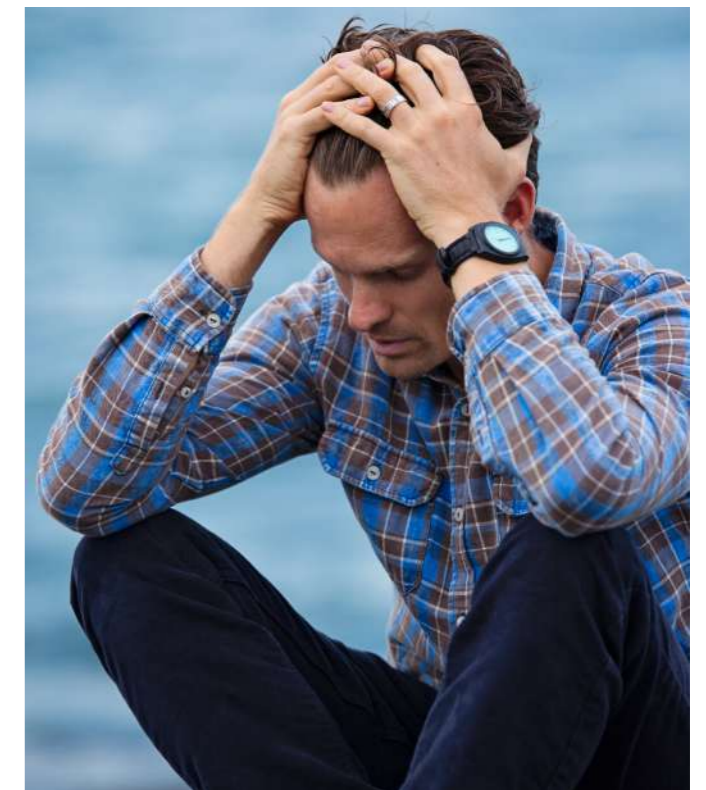
Miskien is ons ongemak nie verkeerd, 'n fout of 'n teken dat ons ons genesingspad verloor het nie. Onthou, die teenwoordigheid van pyn vandag kan eintlik aandui dat ons ons genesingsproses verskerp, nie stilstaan nie; dat ons nou eintlik meer wakker en sensitief is as ooit, minder gevoelloos, minder gewillig om weg te draai, meer in voeling met ons heilige kwesbaarheid.

Daar is so 'n neiging in ons kultuur om ongemak van enige aard te vermy, onself daarvan af te lei, dit as 'verkeerd' of 'negatief' of selfs 'ongeestelik' te bestempel, dit te mediteer of weg te medisyneer. Baie van ons Westerse medisyne is gerig op die verwydering van simptome, die stilmaak van ontwrigting, die verdoving van chaos en die reis na een of ander sosiaal aanvaarbare 'normaliteit'.

Maar soms, vriende, stel ons nie meer belang in 'terug na normaal' nie. Die 'normale' was die probleem, nie die oplossing nie. Die status quo moes verander. Dit was onstabiel en vals. Ons ou opvatting van die werklikheid het ons vasgevang gehou en ons moes losbreek. Soms moet 'n dodelike en sielododende 'normaliteit' verpletter in chaos en krisis; ons pyn en hartseer, frustrasie, uitputting, vrees en twyfel moet meer volledig gevoel word as ooit tevore, en die hart moet meer heeltemaal oopbreek.

So laat die winde waai, laat die storms woed, laat alles wat vals is gesuiwer word, laat alles wat dood is dood bly, laat die lewe ontplof waar jy is! Jy word nou eers uitgenooi na 'n dieper genesing, al voel dit of jy 'erger' word, al is die hartseer en rou, al kan jy nog nie jou môres voel nie!

Daar was gevra dat hierdie artikel herhaal word.



Deur: Cemón Strydom

Africa Cover page

Do you think you have what it takes to be on our Africa cover page.

Send in your entry.

This competition is open to all age groups.

Did you dress up and have a picture of your Africa look then you need to enter.

You will be on the Cover page of the magazine with an article on the side of the magazine.

Good luck looking forward to have you onboard.

Enter today!!!

Call me on 072 768 8582

ENTRIE CLOSE
28 Nov'23

Top Vibe
Magazine

AFRICA
cover page

Name & Surname..... **Entry Fee**
Contact detail..... **R150**
Age.....E mail.....

POPI ACT: I,..... give this magazine permission to publish my photo Signature:.....

MALE / FEMALE



All age groups can enter.
Only one portrait picture per entry.
All entries must be completed with payment to reach us before the closing date. NO late entries.
Judges decision is final.

072 768 8582

Mail entrie to admin@topvibe.co.za

BANK DETAILS:
C.T. SMUTS
CAPITEC - Sav acc
ACC: 1355 32 84 87
REF: Your name - Africa

Die oomblik wat jy sterf - gebeur die volgende

Die oomblik wat jy sterf gebeur die volgende op aarde:

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) né?

Het jy lewens dekking?
Het jy 'n testament?

Kontak:
Charmaine Janse van Rensburg
083 681 1514

Dinge om te onthou

- 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 waardeering 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)

Wanneer julle mekaar die regter hand gee onthou hierdie.



Care for dry cracked heels.



Apply a heavier, oil-based cream or petroleum jelly (Vaseline, Aquaphor Healing Ointment, others), then slip on a pair of thin cotton socks at bedtime to help the moisturizer work. Don't ignore dry, cracked heels, as over time you may develop deeper fissures, which increases your risk of infection.

How to care for dry, cracked heels
Limit baths and showers to 5-10 minutes.
Use a gentle, fragrance-free cleanser.
Moisturize within 5 minutes of bathing.
Before bed, apply plain petroleum jelly.
Protect your heels.
Wear the proper shoes.

How do I permanently get rid of cracked heels?
How to fix cracked heels permanently? If simply moisturising your feet daily is not fixing your cracked heels, then a podiatrist can help by removing the hard, thick skin through mechanical debridement of the area.

Does Vaseline get rid of cracked heels?
Cracked heels treatment

Vaseline® Jelly provides a sealing barrier which locks in moisture to help rehydrate dry skin. It also helps protect heels against further dryness and cracking. Try this before bed to help replenish moisture, and support and protect the skin's natural regeneration process as you sleep.

Is Vicks good for cracked heels?
There is no scientific proof that putting Vicks VapoRub on your feet will help ease a cough and other cold symptoms. However, there is some evidence that putting Vicks on your feet with socks can improve cracked heels, ease foot pain, and treat toenail fungus.

How can I soften my feet overnight?
Gently rub your feet and heels to remove any dead skin, then coat them with a heavy, oil-based cream or petroleum jelly (such as Vaseline). Put on a pair of thin cotton socks, which also helps protect your bedding, and the healing will happen as you sleep.

MAGAZINE

MEDIA HOUSE



NEXT ISSUE DECEMBER 2023

TO DOWNLOAD GO TO WWW.TOPVIBE.CO.ZA